Kleine Hausapotheke gegen den cis-normativen Alltag

Erfahrungsberichte | übungen | Lyrik



rubicon.

lesbisch, schwul, queer



Impressum

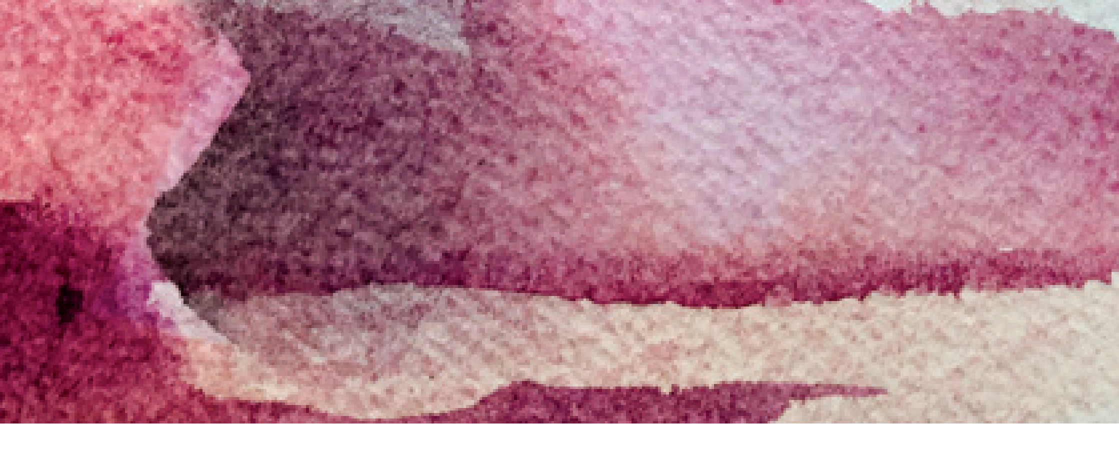
Herausgeberin und Bezugsadresse:
Beratung und Fachberatung für geschlechtliche Selbstbestimmung
rubicon e.V.
Rubensstraße 8-10
50676 Köln
0221-27 66 999-0, 0221- 27 66 999-99
rubicon-koeln.de
info@rubicon-koeln.de

Autor*innen: siehe Verzeichnis
Illustrationen: Jespa Jacob Smith
Redaktion: Jespa Jacob Smith, Helix Grosse-Stoltenberg, Merit Kummer
Gestaltung: Ulrike Selders – seldesign, Merit und Jespa

Kontakt für Fragen, Anmerkungen, weitere Informationen:
Merit Kummer
merit.kummer@rubicon-koeln.de
+49 (0)221 27 66 999 48

2. Auflage, Köln, 2021
V.i.S.d.P.: Merit Kummer

Inhalt



Herzlich willkommen

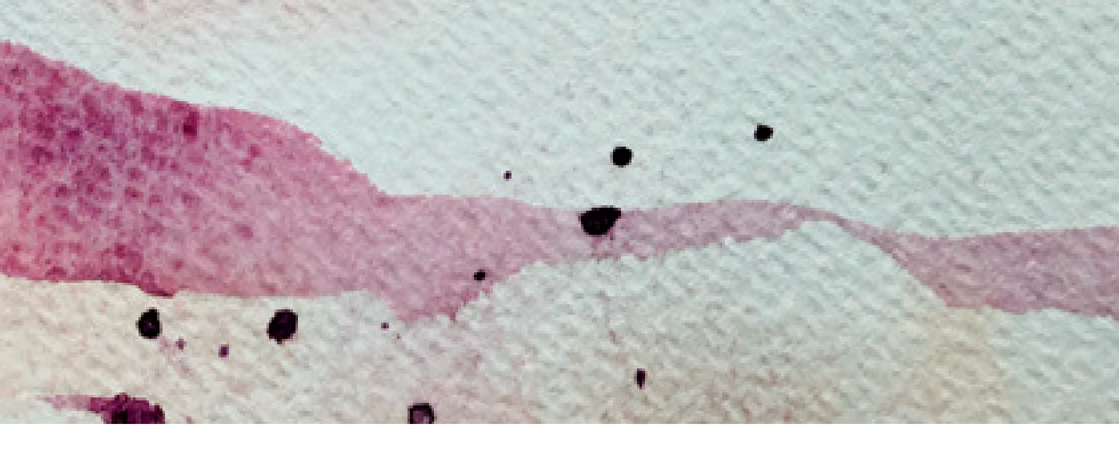
in der
Kleinen Hausapotheke gegen den cis-normativen Alltag!

Wir hoffen, es geht euch allen gut. Die Idee zur Hausapotheke kam uns, Merit und Jespa, vor über drei Jahren, als wir uns immer wieder über unsere eigenen Erfahrungen ausgetauscht haben. Von der Idee bis zur Fertigstellung war es allerdings ein etwas längerer Weg – was auch daran liegt, dass Trans*Arbeit überwiegend Herzensarbeit ist, die bisher immer noch schlecht entlohnt wird. Wir danken daher an dieser Stelle noch einmal allen Autor*innen und sonstigen Beteiligten für ihre Geduld und eure Unterstützung!

In der Zwischenzeit wurden wir von einer globalen Pandemie eingeholt – unerwartet, aber irgendwie auch passend also, wenn wir unsere Sammlung jetzt veröffentlichen, wenn viele von uns möglicherweise an die Grenzen ihrer Ressourcen gekommen sind.

Belastungsprobe

Trans* und a*-binäre Menschen sind auch in dieser gesellschaftlichen Krise doppelt belastet: sei es, weil sie im Lockdown getrennt von einer Community sind, die ihnen Kraft und Zuversicht bringt oder weil sie an Orten zusammen mit Menschen sein müssen, die sie nicht akzeptieren. Manche haben lange auf neue Operationstermine gewartet, auf Termine bei Ärzt*innen, Therapeut*innen. Und gemeinsam warten wir alle auf die lange überfällige Abschaffung des TSG[1] und die Anpassung des Personenstandsgesetzes – auch für trans* Personen.



Wie sehr unsere Community von der Pandemie betroffen ist, wird gerade noch in unterschiedlichen Studien erforscht[2]. Aber nur aus unserer eigenen Erfahrung als Personen, die in Beratungsstellen arbeiten, können wir sagen, dass der Druck und die Belastung zugenommen hat: bei unseren Klient*innen, aber auch bei uns. Umso wichtiger, dass wir in dieser Zeit füreinander da sind und neue Wege dafür finden.

Den normativen Erwartungen und der verordneten Zweigeschlechtlichkeit zu entkommen, ist schon im Alltag ohne Pandemie eine echte Herausforderung. Deshalb haben wir diese Broschüre für euch zusammengestellt.

Über die Hausapotheke

In der “Kleinen Hausapotheke gegen den cis-normativen Alltag” teilen Menschen Ideen und Geschichten, die täglich Erfahrungen damit machen, was es heißt, nicht einer gesellschaftlichen Geschlechter-Vorstellung zu entsprechen: Wie sie selbst mit Situationen umgehen; welche Strategien sie anwenden, um sich wieder wohler zu fühlen; was sie tun, damit der binäre Geschlechter-Zirkus nur dann ihren Alltag bestimmt, wenn sie das wollen ...

Es gibt Beiträge über Aktivismus, Selfcare, Körperarbeit, Gefühle, Familie, Freund*innen, Urlaub von der Zweigeschlechtlichkeit und vieles mehr. Es war uns wichtig, verschiedenen Perspektiven und unterschiedliche Zugänge zum Thema und im Umgang damit zu teilen.

Wir wollten eine Zusammenstellung schaffen, die für alle Lebenslagen etwas bereithält: deshalb der Name „Hausapotheke“, angelehnt an die „Lyrische Hausapotheke“ von Erich Kästner. Die Broschüre ist nicht dazu gedacht, sie genau einmal von vorne bis hinten in einem Rutsch durchzulesen. Du kannst darin herum blättern und einen Text finden, der Dich heute besonders anspricht. Wenn Du traurig bist, oder verärgert, oder verliebt, findest vielleicht die richtigen Worte für die Situation – und kannst sie danach immer griffbereit haben.

So ist diese Hausapotheke für alle, die mit der cis-normativen Welt hadern. Du kannst sie immer wieder aufschlagen auf der Suche nach Inspiration, geteilten Erfahrungen, Entspannung oder Gedanken über Gesellschaft und Aktivismus. Wir haben dafür die Texte in Themen sortiert. So kannst du bei Bedarf schnell finden, was du gerade lesen möchtest.

Viel Spass dabei wünschen Euch

Merit und Jespa

Jespa dankt besonders: Merit und Dany für den Support und für‘s Dranbleiben.

Merit dankt besonders: Jespa, Helix und Birgit Bungarten

[1] „Transsexuellengesetz“

[2] z. B. in Hamburg: https://transcarecovid-19.com



Du meinst es nicht so

von Jespa Jacob Smith

“Du meinst es nicht so, aber es trifft mich trotzdem.”

Als ich zuletzt bei meiner Hausärztin war, meinte diese, dass ich ja nun „schon sehr wie ein richtiger Mann“ aussehen würde. Ich war kurz irritiert, und habe dann ... nichts dazu gesagt. In dem Moment war mir klar, dass sie es als Kompliment meinte und sich über die Gewalt, die sie mir gegenüber damit strukturell wiederholt, nicht bewusst war. Es hätte eine Weile gedauert und mich sehr viel Kraft gekostet, dieses Problem mit dieser eigentlich sehr gutmütigen Person auszuhandeln.

Die oben beschriebene Situation ist ein Beispiel für eine unabsichtliche und gut gemeinte „Mikroaggression“. Der Begriff ist manchmal missverständlich und spaltet des öfteren Diskussionen: ist es nur eine überempfindliche Reaktion, sollen sich Menschen schlicht ein dickeres Fell zulegen? Hat es das Gegenüber bestimmt einfach nur nicht so gemeint?

Aber was genau sind „Mikroaggressionen”? Und wie kann mensch damit umgehen – sowohl die erfahrenen Verletzungen versorgen, als auch zu reflektieren, welche Konsequenzen das eigene Verhalten möglicherweise für andere hat?

Im Allgemeinen sind „Mikroaggressionen“ Aussagen, Worte, Verhaltensweisen, die, intentional oder nicht, Menschen immer wieder daran erinnern, dass sie nicht den normativen Vorstellungen einer Mehrheit entsprechen.

Verwirrend ist bei dem Begriff „Aggression“ vielleicht, dass er absichtsvolle Übergriffe und Verletzungen vermuten lässt. Nicht jede „Mikroaggression“ hat jedoch eine bösartige Intention als Ursprung. Oft liegt tatsächlich schlicht wohlmeinende Unwissenheit vor.

Ich persönlich finde es vor allem deshalb sinnvoll, den Begriff zumindest als gedankliches Hilfskonstrukt beizubehalten, weil das Konzept[1] dahinter überhaupt erst eine Möglichkeit der Einordnung für Betroffene von diesen alltäglich kleinen Situationen bietet. Ein gutes Beispiel ist die Frage „Woher kommst Du wirklich?“, die Schwarzen Menschen und Personen of Colour gestellt wird, wenn sie sagen, dass sie aus Deutschland kommen. Viele Aussagen oder Verhaltensweisen werden von der aussendenden Person nicht als direkte Diskriminierung verstanden, aber

1 Der Definition aus der kritischen Rassismusforschung folgend, z. B. Delgado & Stefancic; Richard Delgado, Jean Stefancic: Critical Race Theory, New York 2012/2017.

verweisen dennoch ständig auf die angebliche „Andersheit" einer Person (als von der angenommenen „Normalität" abweichend). Viele betroffene Menschen benutzen daher den Begriff „Mikroaggressionen", um damit eigene Erfahrungen besser platzieren und verarbeiten zu können – auch, um damit ein Unterscheidungsmoment zwischen struktureller Diskriminierung und alltäglicher „Diskriminierungserfahrung" (die der Ausdruck struktureller Voraussetzungen ist) zu haben. Wichtig ist dabei im Kopf zu behalten, dass es sich dabei um die Reproduktion gesellschaftlicher Diskriminierungslinien handelt.

Mikroaggressionen können den Selbstwert von Personen schwer beschädigen. Studien zeigen zudem, dass es „kognitive Ressourcen" bindet, Menschen sich also einfach viele Gedanken machen. Betroffene Menschen werden oft allein durch die Überlegung, eine bestimmte Situation zu erleben oder an bestimmte Orte zu gehen, erschöpft – und versuchen sie, wenn möglich, einfach zu meiden.[2] Dies führt zu realen Ausschlüssen, die zwar „selbst gewählt" erscheinen mögen, tatsächlich aber das Resultat von vielen bereits erlittenen Verletzungen sind. Die Tragweite von „Mikroaggressionen" als tägliche Erfahrung und Problem hinsichtlich des Selbstbildes von Personen wird unweigerlich noch verstärkt, wenn die eigenen Gefühle von anderen Menschen kleingeredet werden: „Das war doch nur gut gemeint" oder „Du nimmst dir das zu sehr zu Herzen" (z. B. wenn bestimmte



2 Vgl. https://www.apa.org/monitor/2017/01/microaggressions, zuletzt abgerufen am 07.03.2019.

Nachrichten in den Medien eine Person sehr beschäftigen oder berühren) – oder auch die Tatsache, immer von allen als Expert*in zum Thema, das 1 verwundbar macht, befragt zu werden. Daher wird die Möglichkeit, dies benennen und damit einen Umgang finden zu können, von Menschen als extrem empowernd erfahren. Zudem kann das Konzept auch als reflexive Stütze für das eigene Verhalten gegenüber anderen sinnvoll sein.

Es ist immer wichtig, sich in einer Situation zu fragen, was für 1 selbst der beste Handlungsschritt ist. Ist es sicher und sinnvoll, sich in einer Situation direkt zu positionieren? Wie kann ich damit umgehen, ohne mir selbst mehr Leid zuzufügen als tatsächlich eine Auflösung der Situation herbeizuführen? Dazu Strategien zu entwickeln ist wichtig und relevant. Es ist sicher nicht zielführend (oder geboten), jede falsche Ansprache als Moment radikaler Diskriminierung zu verstehen. Aber der Umgang damit frisst auf jeden Fall Energie, weil es manchmal einfach schwer ist, zu begreifen, was gerade passiert ist – und auch, wie mensch mit den entstandenen Gefühlen weiter umgehen soll. Diese Unsicherheit ist ein Effekt strukturell tiefgreifenderer Diskriminierungen, die Personen aufgrund gesellschaftlicher Ordnungen erfahren.

Es geht also nicht darum, dass Menschen überempfindlich sind – sie sind schlicht überstrapaziert. Bestimmte Situationen rufen immer wieder die gleichen Gefühle hervor: Hilflosigkeit, Verunsicherung und das Gefühl, nicht dazuzugehören. Und irgendwann dann auch Ärger oder Wut. Eine Sache kann auf jeden Fall sicher gesagt werden: wenn mir jemensch von den eigenen Gefühlen erzählt, kann ich daran zunächst einfach emphatisch teilhaben: Ich muss sie nicht kontrovers diskutieren oder Partei für die andere Seite ergreifen – ich muss diese aber auch nicht negativ bewerten. Oft hilft es, einfach anzuerkennen, dass die entstandenen Gefühle da sind. Und, wenn mensch Auslöser für das schlechte Gefühl ist, einfach mal „Es tut mir leid“ zu sagen.

Wir sind alle nicht frei davon, solche Gefühle bei anderen, wenn vielleicht auch unfreiwillig, hervorzurufen. Ein achtsamer Umgang mit uns und den anderen Menschen um uns herum ist aber ein erster Schritt.

Ein wichtiger Moment nach der Situation mit der Hausärztin war für mich, als ich einer befreundeten Person davon erzählte: und diese genau verstanden hat, dass es für mich anstrengend ist, alltäglich mit solchen Sachen konfrontiert zu sein. Abwägen zu müssen, aushalten zu müssen. Und eben nicht gesagt hat „Es war doch nur gut gemeint.“

Hier noch ein Link (auf Englisch) zum Umgang mit Mikroaggressionen aus verschiedenen Positionen:
https://www.apa.org/monitor/2017/01/microaggressions



von Lydo*

Es ist mein zweiter Arbeitstag. Ich sitze neben meinem Vorgesetzten und vertiefe mich in irgendeinen Text über den einzig richtigen Umgang mit allen Kunden [sic]. Er fragt mich nach meinem Namen und meiner Unterschrift und ich stocke für einen Moment, weil ich nicht weiß, ob ich meinen richtigen Namen verwenden darf. Ich habe mich schon in meiner Bewerbung als trans* geoutet, aber als ich ihn auf mein Problem hinweise, kann ich beobachten, wie in seinem Kopf tausend Fragen entstehen. Er räuspert sich und beginnt zu fragen ...

Situationen die der oben beschriebenen ähnlich sind, waren oder sind für die meisten trans*Menschen traurigerweise ein normaler Teil der Lebenswelt. Den meisten von uns setzen solche Begegnungen auch nach langen Jahren des authentischen Lebens noch zu. Sie berühren tief liegende Traumata und führen uns die eigene Verletzlichkeit vor Augen. Gerade deswegen ist es wichtig, sich selbst auf eine Welt vorzubereiten, in der die eigene Identität ständig in Frage gestellt wird. Die Auseinandersetzung mit den hintergründig wirksamen Weltanschauungen und der Weise, wie diese begründet und aufrecht erhalten werden, kann uns dabei unterstützen.

- Wir können lernen, als natürlich und unveränderlich beschriebene Kategorien wie „Mann” und „Frau” als sozial konstruiert, veränderbar und mehrdeutig zu erkennen.
- Wir können unser Selbstbild durch eine Veränderung der eigenen Perspektive verbessern und Dysphorie lindern.
- Wir können lernen, dass (und wie) wir trans*freundliche Bilder gesamtgesellschaftlich etablieren können,
- und wir können gezielt Einwände gegen trans*feindliche, sowie Argumente für trans*freundliche, Konzeptionen eines „wirklichen” Geschlechts entwerfen.

Dieser Text stellt einen ersten Versuch einer pragmatisch orientierten Argumentationsstrategie dar, die von der aktiven Ausweitung und Kritik durch verschiedene Perspektiven aus der trans*Community verbessert werden kann und soll.

Überzeugungen und Vorstellungen aus dem Kindergarten

Nahezu täglich werden wir direkt oder verschleiert mit verschiedenen Varianten der folgenden Aussagen konfrontiert:

- Es gibt nur zwei Geschlechter
- Trans* Frauen sind keine „richtigen” Frauen
- Du siehst aber nicht aus wie eine Frau / ein Mann / ein nicht-binärer Mensch
- Trans* Männer wurden als Frauen geboren
- Das eigene „wirkliche” Geschlecht kann man nicht ändern

Alle gerade genannten Überzeugungen haben eine für unsere Überlegungen zentrale Gemeinsamkeit: Sie sind das Ergebnis der Wirkweise derselben ideologischen Vorannahmen über Realität und Geschlecht.

In großen Teilen unserer Gesellschaft wird Geschlecht naiv biologistisch bestimmt. Das Wort Biologismus beschreibt im weiten Sinn die Übertragung von biologischen Maßstäben und Begriffen auf Themenfelder, in denen sie nicht, oder nur teilweise, sinnvoll angewendet werden können. Die Theorie ist in dem Sinne naiv, dass sie bis zur Falschheit verkürzt ist und dem momentanen Stand der Forschung nicht gerecht wird. Bezogen auf das Thema Geschlecht bedeutet dies, dass Definitionen für die Begriffe „männlich” und „weiblich” übernommen werden, die mit dem Ziel formuliert wurden, die menschliche Fortpflanzung (im engen Sinne) zu erklären. Ob diese Definitionen uns auch ein angemessenes Verständnis unserer Lebenswelt ermöglichen, ist jedoch mindestens fragwürdig.

Schon in Kinderbüchern lernen wir den angeblichen Unterschied zwischen Jungen und Mädchen. „X hat einen Penis also ist er ein Junge. Y hat eine Scheide. Deswegen ist sie ein Mädchen”. So, oder so ähnlich, wird das zweigeteilte Geschlechtersystem schon früh in unseren Köpfen verankert. Nach der gesellschaftlich dominanten Theorie müssen wir nur wissen, was ein Mensch zwischen den Beinen hat, um Geschlecht zu verstehen und zu erkennen. Erstaunlicherweise entwickeln sich die Vorstellungen davon, was es bedeutet „wirklich” ein „Mann” oder eine „Frau” zu sein, für viele Menschen im Laufe ihres Lebens nicht weiter. Vielmehr lernen sie (und wir), Menschen auf der Grundlage verschiedener Aspekte ihres Aussehens ihr „wirkliches“ Geschlecht zuzuschreiben (weil die Genitalien anderer Menschen in den wenigsten Situationen sichtbar sind). Wenn ihre Weltanschauung durch den Kontakt mit einem trans* Menschen in Frage gestellt wird, reagieren sie auf der Grundlage von „Fakten”, die sie im Kindergartenalter gelernt und nicht weiter hinterfragt haben.

Leben im „falschen“ Körper?

Bevor ich die Wohnung verlasse, werfe ich einen prüfenden Blick in den Spiegel. Ich trage ein blaues, tailliertes T-Shirt, einen schwarzen knielangen Rock und weiße Sportschuhe. Dazu habe ich einen sich kaum von meiner Hautfarbe unterscheidenden Lipgloss und Kajal aufgetragen. Es ist ein Look, der mir an anderen Frauen gefallen würde.

„Meine Schultern sind zu breit”, werfe ich mir in meinem Kopf vor. „Und meine Gesichtszüge sind viel zu hart. Ich sehe aus wie ein Transvestit”. Ich verstecke mich in meinem Kapuzenpullover und ziehe den Reißverschluss so weit wie möglich nach oben.

Ob bzw. dass ein Mensch im Alltag von Fremden als „männlich” oder „weiblich” wahrgenommen wird ist ebenfalls eine Konsequenz der Wirkweise einer biologistischen Deutung von Körpern. „Männer” sind groß, muskulös, haarig und haben eine tiefe Stimme. „Frauen” sind im Gegensatz dazu zierlich, unbehaart und haben eine hohe Stimme. Ein „männliches” Gesicht ist kantig, „Frauen” haben zarte Gesichtszüge. Menschen verinnerlichen die Aussagen und Bilder, von denen sie umgeben sind, und lernen Andere und uns selbst auf eine Weise wahrzunehmen, die besonders für trans* Menschen schädlich ist.

Auch wenn X sich dazu entschließt, Kleider zu tragen oder sich selbst als nicht-binär benennt, bleibt sie_er in der Wahrnehmung der meisten Menschen ein Mann. Selbst wenn Y sich entscheidet nur in der „Männerabteilung” einzukaufen oder von sich sagt, dass er ein Mann ist, bleibt er in den Augen der meisten Menschen eine „Frau”.

Auch unsere Selbstwahrnehmung wird negativ beeinflusst. Zusätzlich zu einem eventuell(!) bestehenden Unwohlsein mit der eigenen Körperlichkeit an sich, werden wir durch verschiedene Arten sozial konstruierter Dysphorie belastet. Ich habe die Breite meiner Hüften nicht nur als falsch empfunden, weil sie unabhängig von den Reaktionen Anderer Stress und Unwohlsein in mir ausgelöst hat. Ich habe mich zusätzlich schlecht gefühlt, weil ich sie für ein „wirklich weibliches Körperteil” gehalten habe. Die Bilder, die ich spontan mit androgynen oder neutralen Körpern verbunden habe, waren so stark von geschlechtlichen Stereotypen beeinflusst, dass ich oft das Gefühl hatte, mein Körper sei „falsch“.

Körper sind aber nicht „falsch“. Es gibt keine „richtige“ Weise einen „männlichen“ / „weiblichen“ / „nicht-binären“ Körper zu haben.

Diese Wahrheit emotional zu begreifen, ist leichter gesagt als getan. Der erste Schritt besteht jedoch darin, diesen Gedanken bewusst in sich selbst zu stärken. Wenn ich mir klar mache, dass mein Körper durch die biologischen Kategorien nicht objektiv

beschrieben wird, kann ich damit aufhören mir selbst weh zu tun, indem ich mir sage, dass ich zu „weiblich“ aussehe.

Ich möchte durch diese Überlegungen auf keinen Fall in Frage stellen, oder invalidieren, dass einige trans* Menschen sich mit bestimmten Teilen ihres Körpers an sich unwohl fühlen (ich selbst nehme genau deswegen seit über einem Jahr Hormone). Ich versuche nur aufzuzeigen, dass es zumindest für einige von uns möglich ist, einen Teil unserer Dysphorie durch eine Veränderung unserer Vorstellungen und Denkweisen zu lindern, oder sogar ganz aufzulösen.

Geschlecht kann auf verschiedene Weisen gedeutet werden

Nachdem wir in einer größeren Gruppe unterwegs waren, sitze ich mit einem lieben Menschen aus der Community auf der Couch in meinem Zimmer. Wir trinken Kamillentee und unterhalten uns über unsere Beziehung zum eigenen Körper. Ich erwähne, dass ich wesentlich mehr spreche seitdem meine Stimme „männlich” gelesen wird, obwohl ich als nicht-binäre Person trotzdem ohnehin fast immer falsch eingeordnet werde. „Für mich ist deine Stimme eben deine Stimme”, antwortet sie_er. „Ich nehme sie gar nicht als männlich oder weiblich wahr.”

In großen Teilen unserer Gesellschaft wird „Realität” oder „Wirklichkeit” mit biologischen Kategorien in Verbindung gebracht. Diese „natürlichen” Kategorien stehen vermeintlich im Gegensatz zu „unnatürlichen” und „unwirklichen” psychologischen oder sozialen Konstrukten wie Geschlechtsidentität und Geschlechterrolle.

Dabei wird verschleiert, dass auch die Begriffe und Konzepte, auf die Naturwissenschaftler_innen bei ihrer Forschung und Theoriebildung zurückgreifen, zur Erfüllung eines bestimmten Zwecks gewählt werden. Die Bedeutungen, mit denen sie versehen werden, spiegeln die Werte und Vorstellung unserer Zeit und (dominanten) Kultur.

Die Beschreibung bestimmter körperlicher und psychischer Eigenschaften von Menschen in geschlechtlichen Begriffen ist kein „objektiver Fakt”. Es handelt sich um eine von vielen möglichen, zweckgebundenen Interpretationen unserer Lebenswelt. Weder Geschlechtsorgane, noch psychische Eigenschaften sind an an sich „männlich“ oder „weiblich“.

Eine binäre biologische Konzeption von Geschlechtlichkeit mag für die Erklärung menschlicher Fortpflanzung in einem engen Sinne sinnvoll sein. Dies bedeutet jedoch nicht, dass dasselbe Verständnis von Geschlechtlichkeit auch in anderen Kontexten angewendet werden sollte. Ein Blick auf die Verwendung der Begriffe in anderen Wissenschaften macht dies deutlich. „Mann” und „Frau” werden im Rahmen sozialwissenschaftlicher Theorien häufig als soziale Rollen oder Positionen verstanden, die mit gegensätzlich konstruierten Normen und Erwartungen einhergehen. Individuen handeln in bestimmten Situationen als „Männer” oder „Frauen” und werden durch

eine langfristige Wiederholung solcher performativen Akte „wirklich” zu „Männern” und „Frauen”. Die Art und Weise wie wir uns kleiden und bewegen ist eine von vielen Weisen, Geschlecht durch Handlung auszudrücken.

Innerhalb psychologischer Studien werden Geschlechterkategorien zur Sammlung und Erklärung der Selbsterfahrung, Wahrnehmung und Entscheidungsfindung verschiedener Individuen verwendet. Auf Grund dessen wird das Geschlecht eines Menschen in diesem Kontext durch seine_ihre Geschlechtsidentität bestimmt.

Mein „wirkliches” Geschlecht bestimme ich!

Es ist ein milder Sommerabend und ich bin auf dem Weg zu einem gemütlichen Treffen der lokalen trans* Community. Nervös und hoffnungsvoll gehe ich auf eine Gruppe von Menschen zu, die gemeinsam in einem Café sitzen. Einige von ihnen drehen sich mir zu und sehen mich freundlich an. „Hi ... ich bin Z. Darf ich mich zu euch setzen?” Die Menschen nicken und eine blonde Person deutet auf einen leeren Stuhl neben sich. Wir unterhalten uns einige Minuten, bis einer der Menschen eine Vorstellungsrunde vorschlägt. Wir nennen unsere Namen, Pronomen und erzählen ein bisschen voneinander. Ich habe die Möglichkeit mein Geschlecht zu erklären, aber ich muss es nicht. Es wird nicht hinterfragt. Meine Anspannung verschwindet.

Die verschiedenen Deutungsweisen von Geschlecht bilden die Grundlagen unterschiedlicher sozialer Praktiken. Die regelmäßige Wiederholung derselben über einen langen Zeitraum führt zur Entstehung sozialer Konventionen, Werte und Normen. Diese wirken sich auf die „wirkliche” Lebenswelt aller Individuen in unserer Gesellschaft aus.

Wie ich oben bereits beschrieben habe, wird das Geschlecht einer Person in trans*feindlichen Kontexten durch den Verweis auf bestimmte körperliche Merkmale bestimmt. Alle Menschen, cis- und trans*-, werden im Rahmen einer naiven biologistischen Theorie durch fremde Zuschreibungen in eine von zwei akzeptierten Kategorien gezwungen. Inter* und nicht-binäre Menschen existieren in diesem Weltbild nicht „wirklich”. Wenn wir Aussagen über unsere eigene Identität treffen, wird uns entweder unterstellt, dass wir unaufrichtig, verwirrt, oder psychisch krank sind. Auf dieser Grundlage werden alle möglichen Gegenbeispiele prinzipiell zurückgewiesen. Dies ist nicht nur aus ethischer, sondern auch aus wissenschaftstheoretischer Sicht problematisch, weil eine gute naturwissenschaftliche Theorie falsifizierbar sein muss. Wenn Menschen sich bei der Verteidigung ihrer Ansichten über Geschlecht auf biologische Fakten beziehen, können wir sie entspannt darauf hinweisen, dass ihre

Theorie den Standards einer guten wissenschaftlichen Erklärung nicht gerecht wird.

Die Bestimmung des „wirklichen” Geschlechts eines Menschen durch Verweis auf die subjektive Empfindung der eigenen Geschlechtsidentität ist zwar ebenfalls zweckgebunden. Sie hat im Gegensatz zu der gesamtgesellschaftlich dominanten biologistischen Position aber entscheidende Vorteile:

- Sie wird den Selbstbeschreibungen der Identitäten aller Menschen gerecht.
- Sie erleichtert es allen Menschen, selbstbestimmter und authentischer zu leben.
- Sie schützt das Recht auf Privatsphäre, weil geschlechtliche Kategorien keine Auskunft mehr über den Körper der beschriebenen Person geben.

Innerhalb der queeren Community wird Geschlechtlichkeit auf diese andere Weise gedeutet und gelebt. Wenn wir in einem trans*freundlichen Umfeld eine Aussage über das eigene Geschlecht treffen, werden unsere Selbstzuschreibungen ohne weitere Anforderungen erkannt und anerkannt. Wir widersetzen uns der gesellschaftlich vorherrschenden Norm, durch eine identitätsbezogene Aussage dieser Art Informationen über den Zustand unseres Körpers zu vermitteln.

Wir vollziehen einen emanzipatorischen Akt des Widerstandes gegenüber einer repressiven dominanten kulturellen Praxis.

Wenn wir queere Vorstellungen von Geschlecht durch unser Sein und Handeln zu einem Teil unserer gemeinsamen Lebenswelt machen, tragen wir dazu bei den Inhalt dessen, was gesellschaftlich als „wirklich” anerkannt wird, zu verändern. Die Bilder und Ideale, die uns durch den Kopf gehen, wenn wir an einen „Mann” oder an eine „Frau” denken, verändern sich und schließen vielfältige Körperlichkeiten ein. Ich denke an meine Community, meine Freund_innen und Siblings. Deswegen sehe ich nur noch selten in den Spiegel und denke, dass ich nicht „männlich“/„weiblich“/„nicht-binär” genug aussehe. Ich bin ein nicht-binärer Mensch. Deswegen ist mein Körper, unabhängig davon wie er aussieht, ein nicht-binärer Körper.



Empowerment all along – Still loving Selbstausbeutung

von Mika

7.000 Aktionen gegen das Binärmonster

„Enby-Aktivismus", also ein Engagement von und für nichtbinäre(n) Menschen gegen das Binärmonster, kann in sehr unterschiedlichen Formen gestaltet werden. Das Binärmonster lebt von Binarismen, also von Einstellungsmustern, die von der Zweigeschlechterordnung als Norm ausgehen und nichtbinäre Geschlechter als „Abweichung" abwerten. Dadurch hat das Monster seine_ihre Monsterfinger überall drin und kann daher von überall her angegriffen werden. Auch vor der kompletten Abschaffung des Zweigeschlechtersystems gibt es ja zum Glück noch eine Menge kleiner und großer Erfolge einzufahren (nach Ivan Coyote: „Circumventing the Gender Binary in 7,000 Easy Steps" ...).

Das Beste daran: Du kannst dir aussuchen, wie du dich engagieren möchtest. Vielleicht hast du Lust, eine Diskussionsveranstaltung oder eine Open Stage für Enbies zu organisieren, eine (Online- oder Offline-)Kampagne mitzugestalten, Interessen von nichtbinären Menschen gegenüber Politiker*innen zu vertreten, dich an Pressearbeit zu versuchen, Enbies solidarisch zu unterstützen … All diese Aktionen greifen zweigeschlechtliche Normen in Köpfen, Politiken und Strukturen an und setzen dem cis_binär_dominierten Alltag Alternativen entgegen. Enby-Aktivismus ist das, was wir daraus machen.

Manche Menschen unterscheiden zwischen „Polit-Aktivismus" und „Kultur-Aktivismus", aber diese Unterscheidung halte ich für schwierig, da die Grenzen verfließen. Außerdem geht so eine Unterscheidung manchmal mit einer Hierarchisierung einher, bei der „urpolitische" Aktivitäten als „gesellschaftspolitisch relevanter" erachtet werden als „kulturelle Aktivitäten". Dagegen kann die Frage gestellt werden, wer das eigentlich beurteilen kann und darf, und warum beispielsweise eine Demo im Rahmen einer_eines Trans* Pride „politischer" und daher „relevanter" sein soll als die Trans* Open Stage im Anschluss – Beides bietet eine Plattform für die Sichtbarkeit von (u.a. nichtbinären) trans* Menschen sowie für ihre Anliegen.

Wie kann ich denn aktiv werden?

Enby-aktivistisch aktiv werden kannst du in Gruppen nichtbinärer Menschen, in Gruppen mit Menschen diverser binärer und nichtbinärer Geschlechter oder auch als Einzelkämpfer*in, in einer gewählten Position oder in einer Grassroot-Initiative, längerfristig angelegt oder für nur eine konkrete Aktion. Manche Gruppen,

Initiativen, Vorstände, ... treffen sich regelmäßig persönlich, andere treffen sich wegen geographischer Entfernungen überwiegend zum Beispiel telefonisch oder im Chat.

Enby-Aktivismus kannst du auch machen, indem du beispielsweise in eine binärtrans*-dominierte Trans*-Gruppe, in eine cisdominierte queere Initiative oder in weitere Polit-Arbeit nichtbinäre Perspektiven hineinbringst. Viele Initiativen und Aktionen, die dich interessieren könnten, kannst du durch eine Online-Suche finden.

In einigen Städten gibt es Enby-Gruppen, in vielen Orten allerdings (noch) nicht. Wenn du auf der Suche nach einer Gruppe oder Initiative in deiner Nähe bist, können dir überregionale Arbeitsgruppen und Initiativen (hoffentlich) weiterhelfen. In diesen überregionalen Gruppen kannst du auch zusammen mit Menschen außerhalb von deiner Stadt oder Region gemeinsam aktiv werden.

Die Arbeitsgruppe Nichtbinär der Bundesvereinigung Trans* setzt sich auf Bundesebene bzw. bundesweit für nichtbinäre Forderungen ein und bringt nichtbinäre Aktivist*innen aus verschiedenen Orten zusammen. Du erreichst sie per Mail an info@bv-trans.de. Im NRW-Landesverband Netzwerk Geschlechtliche Vielfalt Trans* NRW (NGVT*) gibt es auch eine Arbeitsgruppe Nichtbinär, die nichtbinäre Menschen in NRW vernetzt und eine Plattform für nichtbinären Aktivismus in NRW und darüber hinaus darstellt. Diese Arbeitsgruppe kannst du per Mail an agnonbinary@ngvt.nrw kontaktieren. Beide Arbeitsgruppen (die auch miteinander vernetzt sind) freuen sich sehr über weitere Interessierte.

Diese Arbeitsgruppen können dir auch Informationen und Kontaktmöglichkeiten zu Initiativen und Aktionen geben, in der sich Aktivist*innen ohne Anbindung an eine Organisation und teilweise in Form einer konkreten Aktion für nichtbinäre Anliegen engagieren. Im Rahmen der „Aktion Standesamt 2018“ beispielsweise setzten sich Aktivist*innen durch eine öffentlichkeitswirksame Aktion für einen selbstbestimmten nichtbinären Geschlechtseintrag ein.

Auch über soziale Medien wie Facebook (z. B. in der Gruppe „Deutschsprachige Enby/Non-Binary Menschen“) und tumblr (z. B. auf http://nonbinarytransgermany.tumblr.com/) kannst du dich vernetzen, dich Gruppen anschließen und Menschen finden um gemeinsam etwas Neues zu starten.

Enby-Aktivismus als Empowermentstrategie

Im Enby-Aktivismus liegt ein großes Empowermentpotenzial. Es kann ein sehr stärkendes Erlebnis sein, ein politisches Ziel zu erreichen, eine Veranstaltung durchzuführen, die auf Interesse stößt und so weiter. Doch auch der – oft anstrengende – Prozess, bis ein Ziel erreicht ist, kann sehr empowernd sein. Diese positiven Effekte auf der persönlichen Ebene habe ich für mich in (nichtbinärem) Trans*aktivismus noch ausgeprägter erlebt als in anderen aktivistischen Kontexten (in meinem Fall war das

linksautonomer, (queer-)feministischer und lesbisch-queerer Aktivismus).

Etwas aktiv in die Hand zu nehmen, vielleicht als Teil einer Gruppe, kann sehr empowernd sein. Gerade weil die binäre Gesellschaft alltäglich drückt und zwickt und sticht, kann es besonders gut tun zurückzustechen. (Allerdings ist das häufig gerade dann besonders schwer, wenn dir das Monster soeben mit Schwung in den Magen geboxt hat.)

Aktivistisches Arbeiten bietet eine Plattform bzw. einen Rahmen dafür, sich mit anderen (nichtbinären) trans* Menschen zu vernetzen, auszutauschen und Zugang zu einer Community zu erhalten oder diese gemeinsam aufzubauen. Das ist ein sehr gutes Medikament gegen das Gefühl des Alleinseins und des Andersseins, das ich für jede nichtbinäre Hausapotheke nur empfehlen kann.

Und obwohl je nach Intensität des Engagements ziemlich viel Zeit, Energie und Nerven dabei draufgehen, erlebe ich nichtbinären Aktivismus häufig als etwas, das mich stärkt und mir Energie gibt. So kann Aktivismus trotz Stress und der Tendenz zur Selbstausbeutung nicht nur als Empowerment- sondern auch als Self-Care-Strategie erlebt werden. (Gleichzeitig ist es gerade für engagierte Menschen sehr wichtig, diverse Self-Care-Strategien auf Lager zu haben und diese auch anzuwenden, damit es nicht zu einem *Activist Burnout* kommt.) Außerdem ist Enby-Aktivismus meiner Erfahrung nach eine hilfreiche „Schule“ und ein gutes Trainingsfeld zum Aneignen von Strategien zur Bewältigung bzw. zum Umgang mit Frustrationen und (zum Beispiel binaristischen und cissexistischen) Hindernissen.

In welchem Umfang Zeit, Gedanken und Energie in das politische Arbeiten hineingegeben werden können und was gewünscht ist, ist individuell sehr unterschiedlich und hängt zum Beispiel mit weiteren Verpflichtungen (unter anderem durch Lohn- und unbezahlte Care-Arbeit), mit der psychisch-emotionalen Verfassung und Zugangsbarrieren seitens der aktivistischen Gruppen zusammen.

Insbesondere vor, während und kurz nach meinem so genannten Coming-out als nichtbinär trans* spielte aktivistisches Arbeiten in – überwiegend nichtbinären – trans* Gruppen eine sehr wichtige Rolle für meine Selbstvergewisserung und Selbstsicherheit, und einige andere Menschen haben mir erzählt, dass es ihnen ähnlich ergangen ist. Die Mitarbeit in Polit-Gruppen kann gerade für Menschen, denen es schwer fällt, sich anderen Menschen gegenüber zu öffnen und Persönliches zu teilen, ein angenehmer Zugang zu einer Community sein. Im Laufe des gemeinsamen Arbeitens kann nach und nach Nähe entstehen.

Sowohl das Gemeinschaftsgefühl und die Inputs während und im Anschluss an Polit-Treffen – ob „physisch“, per Telefon oder Chat – als auch das Gefühl, gemeinsam etwas zu rocken, haben mich dann dazu empowert, auch selbstbewusster mit meinem

nichtbinären Geschlecht in anderen Kontexten – zum Beispiel im Job – aufzutreten.

Und hinzu kommen selbstverständlich die großen und kleinen Erfolge der politischen Arbeit nach außen, die sehr empowernd sein können und weiter zu einem positiven Community-Gefühl beitragen – ob es die Einrichtung einer All-Gender-Toilette ist, die Durchführung einer Veranstaltung mit trans* Künstler*innen oder die Einführung nichtbinärer Optionen beim Geschlechtseintrag. Trotz vieler Rückschläge gibt es häufig Gründe zum Feiern – und das sollte meiner Meinung nach viel mehr getan werden!

Normen und Ausschlüsse in der aktivistischen „Enby-Blase“

Allerdings ist der vergleichsweise einfache Zugang zu aktivistischen Communities, den beispielsweise ich erlebt habe, auf Privilegien zurückzuführen. Gerade aktivistische (Enby-)Gruppen können für Menschen mit hohen Zugangshürden verbunden sein.

Die mir bekannten aktivistischen Enby-Gruppen sind eher homogen aufgestellt. Beispielsweise sind die Menschen darin ganz überwiegend *weiß-deutsch*, nicht offen inter*, akademisiert und vertraut mit aktuellen Geschlechterdebatten. Da die Menschen, die bereits zu einer Gruppe gehören, unter anderem die Themen und den Kommunikationsstil der Gruppe prägen, kann dies die Zugangsbarrieren für Menschen ohne die als Standard gesetzten Merkmale weiter erhöhen. Menschen fühlen sich von der Gruppe nicht angesprochen und möglicherweise sogar abgeschreckt.

Personen, die gegebenenfalls mit Formen des aktivistischen Arbeitens nicht vertraut sind, befürchten möglicherweise, unangenehm aufzufallen, wenn sie sich nicht entsprechend gesetzter Codes verhalten. Hier sind Gruppen in der Verantwortung, eine „Willkommens- und Fehlerkultur“ zu etablieren, in der sich auf Grundlage von solidarischer Kritik alle Teilnehmer*innen im Dialog weiterentwickeln und lernen können.

Im Vergleich zu einigen anderen Politgruppen (auch zu einigen binär geprägten Trans*-Gruppen) erlebe ich es in der nichtbinär-aktivistischen Arbeit als positiv, dass Ausschlüsse eher gemeinsam reflektiert werden und dass viele Menschen ein Grundverständnis von unterschiedlichen Diskriminierungsdimensionen und -formen mitbringen. Außerdem wird vergleichsweise achtsam miteinander umgegangen; beispielsweise wird in einigen Zusammenhängen Befinden aller Teilnehmer*innen in Form von Emo-Runden Zeit eingeräumt. Dennoch bestehen Zugangsbarrieren fort. Es ist dringlich, konkrete Strategien und Maßnahmen für eine weitere Öffnung zu entwickeln und umzusetzen.

Für einen blasenübergreifenden Aktivismus

Für das Unterstützen von Enby-Anliegen spielen sowohl Aktivismus in separatistischen nichtbinären Spaces als auch das Vorbringen nichtbinärer Perspektiven in binärtrans*geprägten Gruppen und weiteren aktivistischen Zusammenhängen eine wichtige Rolle. Außerdem ist eine starke Bündnisarbeit von großer Bedeutung. Durch Bündnisarbeit kann der blasenbedingt verengte Tunnelblick geweitet werden. Gegenseitige Denkanstöße können auch Öffnungsprozesse der jeweiligen Gruppe unterstützen. Zudem kann nur über Bündnisarbeit – durch das Sprechen miteinander und durch Zuhören – solidarisch mit weiteren Gruppen gehandelt werden. Schließlich ist auch das Binärmonster kein*e Einzelkämpfer*in, sondern steckt mit einer ganzen Monster-Gang unter einer Decke, die gerne mal zusammen zuschlägt.

Let's fight the evil monsters together!



Self-Care und Aktivismus

warum wir uns selbst nicht vergessen dürfen, wenn wir uns für das „gute Leben“ für Alle einsetzen

von Kalle

Self-Care ist ein persönlicher Lernprozess, wie du in deinem Alltag mehr auf deine eigenen Bedürfnisse und Grenzen achten kannst. Dabei kann Self-Care eine Reihe unterschiedlichster Aktivitäten umfassen, bei denen nicht die Leistung, sondern der langfristige positive Effekt auf dein eigenes Wohlbefinden im Mittelpunkt steht.

Warum Self-Care ist als politische_r Aktivist_in so wichtig?

Politischer Aktivismus kann leicht als überfordernd erlebt werden, da die selbstgewählte Aufgabe zu einer gesellschaftlichen Veränderung beizutragen nicht so leicht zu erfüllen ist und Erfolge schwer zu messen sind. Häufig sehen Aktivist_innen eine sehr hohe Verantwortung bei sich, auf gesellschaftliche Missstände zu reagieren, und befinden sich dabei in einer Art Rufbereitschaft. Darüber hinaus sind sie in einigen Fällen mit Anfeindungen von außen und/oder auch Repression konfrontiert. Persönliche Konflikte innerhalb von Gruppen, Zeitdruck und ungleiche Arbeitsbelastungen können weiteren Stress auslösen. Nicht zuletzt kann es als stressreich erlebt werden, die aktivistischen Anforderungen mit den Aufgaben aus weiteren Lebensbereichen auszubalancieren. Die wenigsten Personen sind Vollzeit-Aktivist_innen. Viele Personen besuchen neben dem Aktivismus die (Berufs-)Schule/Uni, gehen lohnarbeiten und/oder tragen Verantwortung für weitere Menschen.

Da Aktivismus in vielerlei Hinsicht und auf verschiedenen Ebenen zu Belastungen führen kann, ist Self-Care kein Luxus, sondern eine Notwendigkeit. Wenn du dich nachhaltig und langfristig für die Themen einsetzen möchtest, die dir persönlich am Herzen liegen, ist eine Auseinandersetzung mit deinen eigenen Grenzen, Bedürfnissen, Ressourcen und Motivationsquellen eine Voraussetzung.

Dennoch geht es nicht um Selbstoptimierung im kapitalistischen Sinne (ich sorge für mich, damit ich anschließend wieder mehr und/oder bessere Leistung geben kann).

Es geht auch nicht darum einen Yogakurs, Badeöle oder Schokolade zu konsumieren, damit du dich besser fühlst. Stattdessen setzt Self-Care im Aktivismus bei der Idee an, dass wir, während wir uns für eine gerechtere Gesellschaft und das „gute Leben“ für alle einsetzen, die eigenen Bedürfnisse und Grenzen nicht vergessen dürfen. Wie wollen wir für dieses Ziel streiten, wenn wir auf dem Weg dorthin nicht für uns selbst sorgen? Wie wollen wir überhaupt erkennen, was das „gute Leben“ für uns ausmacht und was wir dafür brauchen, wenn wir uns selbst vernachlässigen? In der Auseinandersetzung

mit Self-Care soll ein Lernraum geöffnet werden, wie wir individuell gut/besser für uns selbst sorgen können, auch wenn gesellschaftliche Rahmenbedingungen immer wieder Steine in unseren Weg legen und uns Begrenzungen aufzwingen. Dieser individuelle Ausgangspunkt von Self-Care kann als unbefriedigend wahrgenommen werden, weil kollektive und gesellschaftliche Care-Strukturen eine große Bedeutung haben. Vielleicht kann Self-Care jedoch auch der Einstieg sein, wie wir anders über den Aufbau und die Veränderung von kollektiven und gesellschaftlichen Care-Strukturen nachdenken können.

Warum ist Self-Care im Trans*Aktivismus/Aktivismus als trans Person besonders wichtig?

Neben den bereits genannten Belastungen stehen trans Personen als Aktivist_innen zusätzlich vor weiteren Herausforderungen. Denn die Sensibilisierung für Trans*themen und der Einsatz für Trans*rechte lässt sich nicht einfach auf einen Lebensbereich beschränken. Die Trennlinie zwischen Aktivismus und Alltag verschwimmt. Als trans Person in einer cissexistischen Gesellschaft unterwegs zu sein, kann in jedem Moment den Protest gegen Diskriminierung erfordern. Egal ob in der (Berufs-)Schule, am Arbeitsplatz, im Jobcenter, in Freund_innenkreisen, in Familien, bei Therapeut_innen oder Ärzt_innen, trans Personen können sich in vielen Momenten ungewollt in der Rolle als Aktivist_in wiederfinden, die für die Sichtbarkeit, Unterstützung und Anerkennung von trans Personen kämpft.

Aber auch im eigentlichen Aktivismus kann immer wieder der Fall auftreten, dass trans Personen unbezahlte politische Bildungsarbeit leisten müssen, um für Diskriminierungssensibilität in der Gruppe zu sorgen. Wenn du dich zudem außerhalb von trans*aktivistischen Kreisen engagierst, hast du vielleicht schon bemerkt, dass du häufig eine Art Doppelfunktion als Aktivist_in hast. Einerseits trittst du für das Thema der Gruppe / Kampagne / Initiative ein und andererseits wirst du gegen trans*feindliche und cissexistische Strukturen in diesem Zusammenhang aktiv. Wenn Personen nicht nur Cissexismus, sondern mehrdimensionale Diskriminierung erfahren, ist dieses Re_Agieren und das Einstehen für die eigenen Rechte noch einmal stärker und die Belastungen können dadurch noch höher sein.

Self-Care ist jedoch nicht nur für trans Aktivist_innen wichtig, weil die Belastung durch Cisseximus im Alltag und Aktivismus ein zusätzlicher Stressor sein kann. Self-Care hat eine wichtige Bedeutung für alle Personen, die gesellschaftliche und strukturelle Marginalisierung erfahren und dabei in vielen Fällen Abwertung und Selbsthass verinnerlichen. Ich möchte in diesem Kontext auf ein Zitat von der Schwarzen, lesbischen Dichterin und Feministin Audre Lorde hinweisen, das seit mehr als zwei Jahrzehnten nachhaltig die Diskussion um Self-Care im politischen Aktivismus prägt: „Caring for myself is not an act of self-indulgence, it is self-preservation, and that is

an act of political warfare“[3]. Auch wenn dieser Ausspruch aus einer Positionierung heraus entstanden ist, die ich nicht teile, glaube ich, dass diese Worte für Personen mit unterschiedlichster Diskriminierungserfahrung eine Bedeutung haben können und dass diese Worte die Grenze verschieben, wo Aktivismus beginnt.

Für trans Personen kann Aktivismus dort anfangen, wo wir eine fürsorgende, wertschätzende, achtsame Haltung uns selbst gegenüber fördern und gegen internalisierte Cissexismen aktiv werden. In dem Abbau von verinnerlichten Cissexismen hören wir auf, die gesellschaftlich erfahrene Diskriminierung gegen uns selbst zu kehren. So gesehen wird Self-Care zum Akt der Selbsterhaltung und des Widerstandes: ich zeige mir, dass ich etwas wert bin, kann somit gegen Diskriminierung angehen und (über-)leben, auch wenn mir die Gesellschaft regelmäßig vermittelt, dass ich nicht so viel wert bin wie andere. Das ist keine einfache Aufgabe und erfordert eine intensive Auseinandersetzung mit tief verankerten Glaubenssätzen, die uns über unsere ganze Biografie hinweg mitgegeben wurden. Es kann sein, dass du dir dafür Unterstützung holen möchtest. Es kann sein, dass für dich gerade noch nicht der richtige Moment ist, um dich mit Glaubensätzen und verinnerlichten Cissexismen auseinanderzusetzen. Das ist vollkommen ok.

Was können erste Anzeichen sein, dass Self-Care in der letzten Zeit eher zu kurz kam?

Wenn du herausfinden möchtest, ob du in letzter Zeit genug Auszeiten, Ruhe oder Leichtigkeit in deinem Leben hattest, hilft dir vielleicht eine der folgenden Fragen als Einstieg: Wie geht es dir, wenn du auf den letzten Monat zurückblickst? Verspürst du gerade einen Leidensdruck, weil du dir mehr Auszeiten, mehr Ruhe und Entlastung in deinem Leben wünschst?

Falls du wahrnimmst, dass Self-Care bisher wenig Raum in deinem Leben hat, oder du einen anderen Umgang mit Stress in deinem Leben etablieren möchtest, kann es dich unterstützen, Stress bewusster wahrzunehmen und deine „Stress-Symptome“ besser kennen zu lernen.

Stress kann sich auf sehr unterschiedlichen Ebenen äußern und wirkt sich u.A. auf deine Gefühle, Gedanken, deinen Körper und dein Verhalten aus. Um besser für dich sorgen zu können, kannst du lernen, wie Stress bei dir individuell Gefühle, Gedanken, deinen Körper und dein Verhalten beeinflusst. Fühlst du dich in stressreichen Zeiten eher überwältigt und überfordert? Spürst du Anspannung und Gereiztheit, Lustlosigkeit und Erschöpfung? Vielleicht gibt es wiederkehrende Gedanken wie „ich schaffe das

---

3 Lorde, Audre (1988). *A Burst of Light*, Essays. London; Sheba Feminist Publishers: Für mich selbst sorgen ist keine Selbstverwöhnung, es ist Selbsterhaltung, und das ist politische Kriegsführung (Übersetzung K.H.).

nicht“, „ich kann nicht mehr“ oder „ich muss jetzt noch schnell ...“, die in stressreichen Zeiten vermehrt bei dir auftreten. Vielleicht spürst die Anzeichen von Stress deutlich in deinem Körper als Müdigkeit oder Schlappheit, als Muskelverspannungen oder Kopfschmerzen. Bei einigen Personen verändert Stress das Erleben von Hungergefühlen oder beeinträchtigt die Schlafqualität, sodass in manchen Fällen auch Schlafstörungen auftreten.

Zuletzt zeigt sich Stress auch in der Art, wie wir uns verhalten und unsere Umwelt gestalten. Für manche Personen können ein un_aufgeräumtes Zimmer oder ein hoher Kaffee- oder Matekonsum auf Stress hindeuten. Bei mir persönlich bemerke ich immer wieder, dass ich in stressigen Zeiten weniger Lust auf Tätigkeiten habe, die ich sonst als angenehm erlebe, und mir regelmäßig überlege, ob ich nicht doch noch lieber eine Aufgabe auf der To-do-Liste abarbeiten sollte. Wenn ich mir keine Zeit mehr für mich nehme, weil ich glaube, sonst meine Aufgaben nicht mehr bewältigen zu können, ist das in erstes Warnzeichen für mich, dass Self-Care gerade bei mir zu kurz kommt.

Was können erste Schritte sein, wenn Überforderung und Erschöpfung auftritt?

Wenn du akute Überforderung und Erschöpfung bei dir bemerkst, ist es wichtig, übernommene Aufgaben abzugeben oder zu streichen und (erst einmal) keine weiteren neuen Aufgaben zu übernehmen. Oft fällt das nicht leicht, weil in aktivistischen Kreisen viele Personen hohe Erwartungen an die eigene Verbindlichkeit und ihr Engagement stellen.

Die eigenen Ressourcen und vor allem deren Grenzen zu respektieren, braucht Übung. Vielen von uns wurde in der Erziehung, in Schule und Lohnarbeitsverhältnissen eher das Gegenteil vermittelt. Die Auseinandersetzung mit der eigenen Sozialisation schließt das Lernen von Nein-Sagen und Absagen mit ein. So kannst du herausfinden, wie du Prioritäten in deinem Leben setzen kannst, damit am Ende noch genügend Platz für dich bleibt.

Einen schönen Einstieg in (mehr) Self-Care kannst du finden, indem du Auszeiten etablierst, in denen du nichts arbeiten oder leisten musst. Vielleicht möchtest du in diesen Auszeiten weder Handy noch Laptop nutzen, vielleicht ist das für dich nicht so wichtig. Du kannst dir als arbeitsfreie Zeiten eine bestimmte Anzahl von Abenden oder einen Tag am Wochenende für schöne Unternehmungen reservieren. Wenn du einige Tätigkeiten sammelst, bei denen du Ruhe, Entspannung, Entlastung oder Ablenkung findest, kannst du dir für die nächste Woche sogar ein oder zwei kleine Verabredungen mit dir selbst in den Kalender eintragen. Beispielsweise könntest du dir vornehmen, an einem Abend früh ins Bett zu gehen, um ausreichend zu schlafen, und an einem anderen Tag eine halbe Stunde im Grünen spazieren zu gehen. Aber vielleicht hast du auch auf etwas ganz anderes Lust.

Es ist ein persönlicher Prozess, herauszufinden, was für dich Self-Care bedeutet. Jede Person hat einen eigenen Umgang mit Stress, Überforderung und Erschöpfung. Dabei gibt es kein allgemeines Rezept, wie du gut in verschiedenen Situation für dich sorgen kannst. Manche Tätigkeiten sind besser geeignet, um eine aktuell angenehme

Stimmung zu erhalten, andere können vor allem in Krisensituationen, wenn der Stress schon sehr hoch ist, sehr wertvolle Unterstützung anbieten. So kann es dir in der einen Situation helfen, Musik zu hören oder eine leckere Mahlzeit zuzubereiten, in einem anderen Augenblick ist es dagegen genau richtig, laut zu schreien, dich auszuschütteln oder eine kalte Dusche zu nehmen.

Wo kannst du dir Unterstützung holen, wenn der Einstieg alleine zu schwierig ist oder du dir schlicht Unterstützung wünschst?

Vielleicht stellst du fest, dass du dir Unterstützung wünschst, um das Thema „Self-Care“ in dein Leben zu holen. Du kannst überlegen, ob es bereits in deinem Umfeld Personen gibt, die dir Unterstützung geben können und mit denen du gern in Austausch kommen möchtest. Über deinen Stress und deine Überforderung zu sprechen, kann bereits für große Entlastung sorgen. Manche Personen wünschen sich diesen Austausch mit nahen Bezugspersonen, andere möchten gern auch einmal in ihrer Polit-Gruppe darüber sprechen, wie es ihnen gerade mit Stress im Aktivismus geht. Du kannst für dich selbst entscheiden, was für dich stimmig ist.

Wenn du nicht nur reden möchtest, könntest du eine befreundete Person um Unterstützung bitten, indem ihr einmal wöchentlich deinen Kalender gemeinsam durchgeht und überlegt, welche Aufgaben oder Termine du einfach abgeben oder absagen kannst. Vielleicht hast du auch Lust, dich verbindlich mit eine_r Freund_in für einen Self-Care-Nachmittag zu verabreden und hast so Unterstützung darin, diese Verabredung, für dich selbst zu sorgen, auch einzuhalten.

Jenseits deines persönlichen Umfelds gibt es eine Reihe von verschiedenen Angeboten, wo du Unterstützung bekommen kannst. In einigen Städten bietet Out of Action selbstorganisiert emotionale Unterstützung für Aktivist_innen an, die von Repression und Gewalt betroffen waren. Institutionalisierte Unterstützungsangebote wie Psychotherapie oder psychosoziale Beratungsstellen können ein hilfreicher Anlaufpunkt sein, wenn du merkst, dass du alleine von deinen Erfahrungen überfordert bist, mit sehr großer Erschöpfung kämpfst und nicht weißt, wie du das ändern kannst. Falls du gern auf diese Angebote zurückgreifen möchtest, empfiehlt es sich zuerst mit einer queeren Beratungsstelle Kontakt aufzunehmen, um an trans*freundliche Stellen weitervermittelt zu werden.

Self-Care als Aktivist_in ist ein großes Thema, das sich nicht in einem kurzen Text abhandeln lässt. Insgesamt wirst du feststellen, dass du in manchen Phasen leichter und einfacher für dich sorgen kannst als in anderen. Damit bist du nicht allein. Self-Care ist „a perfectly imperfect project“[4]. Viel Spaß beim Ausprobieren und Herumexperimentieren.

4 Das ist auch der Name eines Blogs, auf dem Personen ihre wahren Self-Care-Routinen und offen über die Herausforderung sprechen, im Alltag genügend Raum für sich zu finden: http://www.maraglatzel.com/projects/the-perfectly-imperfect-project-real-self-care/

Küchentischgespräche zu Körperlichkeit und Trans*Sein

Von L_ und Emil

Der eigene (trans) Weg ist für jedes von uns unterschiedlich. Wir sind zwei nicht-binäre trans* Menschen – eins von uns nimmt Hormone, ein anderes nicht. Wir wollen von unserer Suche nach Dingen berichten, die uns neben, vor, ohne oder nach medizinischen körperlichen Veränderungen helfen, uns mit unserem Körper wohl zu fühlen. Der folgende Text lehnt sich an ein Küchentischgespräch von uns an und die beschriebenen Überlegungen und Strategien beziehen sich auf unsere individuellen Erfahrungen.*

Wie wohl fühlst du dich allgemein?

Emil: Was sind denn für dich wichtige Faktoren dafür, wie gut es dir mit deinem trans* Sein und dir gerade geht?

L_: Um darüber zu sprechen, wie gut oder schlecht sich mensch gerade fühlt, verwenden viele trans* Menschen ja den Begriff Dysphorie. Ich benutze diesen Begriff auch um eine Art Unwohlsein mit dem eigenen Körper oder besser gesagt auch damit, wie darauf eingegangen wird, und was Menschen dann über mich als Person denken. Meist wird Dysphorie bei mir ausgelöst durch falsche Zuschreibungen wie falschen Pronomen bei Begegnungen mit anderen Menschen. So etwas kann manchmal dann ein tiefer-sitzendes schlechtes Gefühl auslösen, wo es mir dann schwer fällt, mich mit mir selbst gut zu fühlen und auch insbesondere in Bezug auf meinen Körper es dadurch schwieriger wird, Aspekte zu ignorieren oder für mich anders als gewöhnlich zu besetzen. Oder es gibt einfach Tage, an denen ich es einfach nicht aushalte, engere Klamotten zu tragen, auch wenn das an anderen Tagen geht. Ob und wie sehr ich mich unwohl fühle, hat aber eben auch damit zu tun, wie gut es mir gerade allgemein geht. Generelles Wohlbefinden, das ist kein absolutes Schutzschild, aber ein Faktor, der manchmal etwas abfedern kann.

Auf eine Art ist Dysphorie da gar nicht der ideale Begriff. Es ist ein von der Medizin geschaffener Begriff, der ein Krankheitsbild beschreibt. Und an sich ist ja ganz klar, dass trans* Menschen nicht krank sind. Daher wäre es eigentlich für mich persönlich zum Beispiel passender, so etwas zu sagen wie Un/wohlsein mit meiner Geschlechtlichkeit, das durch soziale Situationen oder Körperwahrnehmung ausgelöst werden kann. Ich finde den Begriff Gender Euphorie im Gegensatz richtig toll. Das wären dann

die Hochgefühle, wenn Menschen einen geschlechtlich passend ansprechen und annehmen. Das kenne ich durchaus auch sehr gut!

Emil: Ich merke auch häufig, dass so ein Unwohlsein schlimmer ist, wenn es mir generell nicht so gut geht. Ich kann mich dann einfach viel schwerer dagegen wehren, weil mir die kognitiven Ressourcen fehlen. Und wenn mensch sich die Verbindung bewusst macht, kann das ja auch wirklich hilfreich sein. Wenn ich dann merke, dass ich gerade generell nicht so gesund bin, aber weiß, dass es mir wahrscheinlich in zwei Wochen besser geht. Dann weiß ich auch, dass meine Dysphorie dann wahrscheinlich nicht mehr so schlimm ist.

L_: Manchmal helfen dann auch so allgemeine Dinge wie Duschen, Bewegung, Sport, frische Luft, Tiere – auch weil vielen relativ egal ist, welches Geschlecht du hast bzw. sie äußern sich nicht die ganze Zeit darüber. Singen und Saxophon spielen tut gut, weil es den Atem reguliert.

Was hat Freund_innenschaft und Verliebtheit in der Community mit uns gemacht?

L_: Was glaubst du hilft dir am meisten bei Dysphorie?

Emil: Ich denke dabei als erstes an Freund_innenschaft. Wenn es möglich ist, hilft es mir immer, mich mit Freund_innen zu treffen. Selbst telefonieren, chatten oder irgendwie kurz in Kontakt treten, tut gut.

L_: Würdest du sagen, dass es wichtig ist, wen du triffst?

Emil: Ja, tatsächlich hilft es mir viel mehr, Menschen zu treffen, die einen so sehen wie Mensch sich fühlt, und am besten ist es, wenn die Person das auch selbst nachvollziehen kann und trans* ist.

Manchmal gibt es auch cis Menschen, bei denen ich mit der Zeit merke, dass ich das Gefühl habe, sie haben da auch einen ganz guten Zugang zu oder ich gewinne da einfach Vertrauen. Zum Beispiel hat eine Freundin mir erzählt, dass sie wegen einer gebrochenen Nase auch lange überlegt hat, ob sie sich operieren lassen soll, und dass sie die krumme Nase stark eingeschränkt und belastet hat. Oder Menschen haben schon so viel von mir mitbekommen und ich habe ihnen viel darüber erzählt, wie ich mich selber sehe. Oder sie haben selbst auch einen Zugang zu Identitätsprozessen ... Trotzdem würde ich sagen, es ist immer noch ein bisschen etwas anderes, mit anderen trans* Menschen zu sein also, natürlich unter der Bedingung, dass ich sie auch wirklich mag.

L_: Stimmt, sonst hilft es auch nicht wirklich.

Emil: Ja, und ich könnte das auf jeden Fall nicht mehr wegdenken aus meinem Leben – meine trans* Freund_innen.

L_: Bei Freund_innenschaft denke ich auch daran, dass meine Freund_innenschaften mit anderen trans* Menschen sich auch generell auf mein Bild von Schönheit ausgewirkt haben. Weil ich die Menschen, die ich mag, einfach auch schön finde. Und das hat es dann auch leichter gemacht, mich selbst schön zu finden. Das hat auch was mit den Kategorien „Frau” und „Mann” bei mir gemacht. Das Bild, das spontan in meinem Kopf auftaucht, wenn ich zum Beispiel an „Frau” denke, hat sich geändert. Das sind dann eben die Frauen, die in meinem Leben sind.Noch mal stärker als bei Freund_innenschaft, ist es für mich, wenn ich verliebt bin und andere trans* Menschen begehre. Das macht es mir einfacher zu sagen: Okay, auch mein eigener Körper ist begehrenswert. Das hat da noch zu einem stärkeren Grad einen positiven Effekt als bei Freund_innenschaft. Und vielleicht hat es auch das Potenzial, Schönheitsideale auf vielen Ebenen zu verschieben.

Emil: Wow, ja, das finde ich auch! Ich glaube, es tut einfach sehr sehr gut, ein Umfeld zu haben, in dem Mensch sich wiederfindet. Ich will nicht immer das Gefühl haben – ich bin gerade die einzige Person, die Erfahrungen auf dem trans* Spektrum macht. Das hat manchmal wie eine beruhigende Wirkung. Ich glaube auch, weil es ja in dem Umfeld selbstverständlich ist und ich mir dann unterbewusst keine Gedanken mehr machen muss, was Menschen denken, oder was sie gleich vielleicht Komisches sagen. Dann bin ich viel entspannter mental, aber auch körperlich. Auch wenn das nur unterschwellig ist: Es macht einen großen Unterschied darin, wie gut es mir geht, wenn ich immer mal wieder so Kontexte habe und die Gewissheit, dass diese Menschen in meinem Leben sind.

Welche Rollen kann Sexualität bei deiner queeren Körperlichkeit spielen?

L_: Denkst du, dass Sex gegen Dysphorie helfen kann?

Emil: Das ist bei mir ein bisschen tricky. Wenn ich den Menschen, mit dem ich Sex habe, noch nicht so gut kenne, oder das Vertrauen noch nicht so da ist, kann es auch schwierig sein. Dysphorie kann mir da ein bisschen im Weg stehen. Da kann Dysphorie eine Art Bremsstein sein beim Sex, so dass ich dann manchmal wie starr werde. Oder mich einfach nicht so einlassen kann. Da muss es dann recht langsam gehen für mich. Und manchmal kann ich mich dann wie von Zauberhand wieder einlassen. Mir selbst keinen Druck machen und einfach das tun, was sich gerade gut anfühlt – und wenn es eine Pause ist, hilft mir das. Aber voll gut ist auch zu merken, dass das immer weniger bei mir so ist. Ist ja auch schön zu merken, dass da Prozesse voran kommen können.

Wenn Menschen Grenzen nicht so richtig akzeptieren. Wenn mich jemensch zum Beispiel immer wieder fragt, ob ich nicht doch mein T-Shirt ausziehen will, anstatt zu warten, ob ich das irgendwann selber mache – oder eben auch einfach nicht. Das ist für mich rational und emotional ein Grund, mich da nicht mehr drauf einzulassen. Sex geht manchmal nämlich auch toll mit T-Shirt.

Eine Sache ist mir im Gespräch mit anderen enbys viel bewusster geworden: Für mich ist es total wichtig, dass ich das Gefühl habe, die Person kennt mich und weiß wer ich bin. Dass sie weiß, wie ich mich selber sehe und mich (mehr oder weniger) auch so sieht. Es ist wichtig, dass ich da ein Gefühl von Vertrauen habe, dass sich auch nichts daran ändert, wie sie mich wahrnimmt. Auch wenn sie meinen Körper noch mal mehr sieht und fühlt. Wenn ich dabei ein gutes Gefühl habe und zum Beispiel mit der Person auch schon mal gesprochen habe, kann ich mich viel besser einlassen. Das habe ich rückblickend verstanden. Und dann können da auch einfach gute Gefühle sein, die die Oberhand haben. Und es kann auch eine ziemliche Leichtigkeit mit meinem Körper entstehen. So dass ich dann tatsächlich weniger Unwohlsein in Bezug auf meinen Körper habe. Das bewirkt dann natürlich auch im Sex eine viel größere Leichtigkeit, aber eben auch einfach allgemein im Leben.

L_: Sexualität ist in der Tat ein Thema, das ich persönlich nicht mit Dysphorie verbinde, weil es für mich einfach nie ein Problem war. Das war dann schon eine Zeit lang komisch für mich: Es gibt ja schon so eine Erzählung, auch propagiert von Therapeut_innen, dass solche Grenzen beim Sex zum Trans*sein dazu gehören. Mein Therapeut meinte zum Beispiel am Anfang, dass ich gar nicht trans* sein kann, weil ich Penetrationssex mag. Eigentlich ist nur auf den Körper bezogene Dysphorie seit ein paar Monaten aber auch kein Thema mehr für mich. Bei mir hat Testo eben geholfen. Das klingt so einfach, aber irgendwie ist es so. Tatsächlich hat sich unter anderem dadurch auch mein Körperbild geändert. Dass ich zum Beispiel das Gefühl habe, dass ich keine Mastek mehr brauche. Das kann sich natürlich auch wieder wandeln. Ich würde jetzt nicht sagen, dass ich meinem Idealbild entsprechen würde schönheitstechnisch, aber ich fühle mich einfach viel wohler. Es fühlt sich nach mir selber an. Auch wenn es eine komische Aussage ist. Wer bin ich selber? Es fühlt sich eben „richtiger” an.

Emil: Und vorher dachtest du, du brauchst eine Mastek?

L_: Ja, ich dachte, ich brauche eine Mastek, aber keine Hormone und wollte die auf jeden Fall nur ein paar Monate nehmen. Das ist jetzt alles doch ganz anders gekommen. Um nochmal auf Dysphorie zurück zu kommen ... Für mich ist Sexualität auf jeden Fall hilfreich dagegen. Auch vorher, als ich noch Dysphorie im Brustbereich hatte, war das so. Einfach weil ich aus irgendeinem Grund diesen Körperteil in meiner Sexualität nie „männlich” oder „weiblich” aufgeladen und mich nur darauf konzentriert habe, wie es sich anfühlt. Und dann war es einfach nur ein Körperteil, der sich gut anfühlt. Ich habe mir dann auch die Frage gestellt, ob ich riskieren möchte, potenziell durch ‘ne Mastek da Gefühl zu verlieren.

Und selbst als ich noch Dysphorie hatte, wäre das ein Grund gewesen, keine Mastek zu machen. Wenn ich mich beim Sex mit mir und der anderen Person wohlfühle, hält das gute Gefühl oft auch eine Weile danach an und ich fühle mich mit meinem Körper insgesamt wohler und verbundener.

Emil: Spannend! Ich fand Berührungen an der Brust bei mir selbst oft komisch, noch bevor mir irgendwie ein trans* Zusammenhang klar war. Ich fand es befremdlich, da so sehr explizit sexuell oder so mit Fokus auf Brust berührt zu werden. Weil ich es glaub ich als einen sehr weiblich konnotierten Körperteil empfunden hab. Vielleicht habe ich das auch deswegen nie als so sehr stimulierend empfunden. Gerade fängt das bei mir an, dass ich das auch mag, dort berührt zu werden. Ich brauche so das Gefühl, dass es einfach ein ganz gewöhnlicher und nicht besonders aufgeladener Körperteil ist. Dann kann ich die Berührung auch genießen.

L_: Da kann der Kopf ja auch mega 'nen Block setzen und dann geht nix mehr ...

Emil: Aber ich finde es inspirierend so die Unterschiede zu hören, und was es dann vielleicht für Spielräume gibt, an die mensch sich heran tasten kann, wenn mensch will.

L_: Finde ich auch. Es ist ja total legitim, Grenzen zu haben und die einfach genauso da haben zu wollen und zu lassen. Egal aus welchen Gründen. Mensch kann ja beispielsweise auch asexuell sein. Die Unterscheidung ist wohl, ob eins die Grenzen selber verschieben mag, oder ob mensch versucht eine Grenze aus sozialem Druck heraus zu verschieben. Wenn da selber ein Wunsch da ist, kann mensch versuchen, sich mit dem Thema auseinander zu setzen. Und wenn es nicht klappt, ist es ja auch okay – es kann eben nicht immer alles erfolgreich sein ... aber vielleicht kann mensch da, wo es andere Bedürfnisse hat, so ein bisschen versuchen Spielräume zu erschließen.

Emil: Ich habe auch schon von vielen trans* Menschen gehört, dass sie Sex mit recht vielen Klamotten an haben. Das ist wohl die andere Variante. Klamotten können also auch ein Mittel sein, das beim Sex gegen Dysphorie hilft.

L_: Bei dem Thema denke ich aber auch an erotische Kleidung, die ja häufig auch total gegendert ist. Ich könnte mir schon vorstellen, dass mensch sich z. B. mit einem Korsett, Strapsen, oder einem Shirt aus einem bestimmten Material begehrenswerter und im eigenen Körper sicherer fühlen kann. Und abwechslungsreich ist es auch. Ob oder wie so etwas passt, ist wohl eine sehr individuelle Frage.

Wie hast du deine soziale Transition erlebt?

Emil: Ich glaube, es gibt ein Bild, eine Art Körperbild von mir, aber auch darüber hinaus, wer ich einfach bin, das einfach da ist. Es gibt dann aber auch ein Bild, das die Gesellschaft von mir hat oder hatte. In der Vergangenheit war es schwieriger für mich Zugang zu meinem Bild von mir selbst zu finden. Es war wie ein Puzzle, bei dem Stücke fehlen? Jetzt ist es so, dass dieses Bild auch bei mir selbst präsenter ist. Es kann nicht

so leicht von einem Kommentar oder einer Zuschreibung von anderen weggeblasen werden. Auch wenn ich weder Mann noch Frau bin, habe ich mittlerweile ein klareres Gefühl, wer ich bin und kann das auch artikulieren. Das kann mir auch nicht so einfach genommen werden. Dafür muss ich aber die gängige Art, wie die Mehrheit der Menschen meinen Körper liest, abwiegeln. Und es wird schwieriger dadurch, dass mir diese gängige Interpretationsweise ja auch selbst beigebracht wurde. Das ist ziemlich viel Arbeit, die ich in meinem Kopf mache: Mir immer wieder klar zu machen, dass was ich sehe, nicht bedeutet, dass ich eine Frau bin. Dass gewisse Teile meines Körpers nicht automatisch eine geschlechtliche Bedeutung haben.

Mir hat es dabei sehr geholfen, offen nicht binär zu sein. Und dabei war es ein großer Schritt nach vorn, das einfach gegenüber allen in meiner Familie mal auszusprechen oder in einem Brief zu schreiben und so auf eine Art noch realer zu machen. Obwohl nicht alle Mitglieder meiner Familie verständnisvoll reagiert haben, und es teils auch eher ignorieren, habe ich das Gefühl, dass ich eine neue soziale Wahrheit geschaffen habe. Einfach dadurch, dass ich es ausgesprochen habe. Die wird zwar teils nur toleriert, aber sie ist jetzt einfach da und ist allen bekannt. Und das tut gut. Ich sage nicht, dass das leicht ist! Damit meine Eltern ein besseres Verständnis davon bekommen, was das für mich bedeutet, mussten wir viel miteinander reden. Es funktioniert auch lange nicht immer und gleichzeitig bewegt sich doch etwas und manchmal merke ich dann an Kleinigkeiten, dass sie etwas mehr verstehen.

Mein Vater hat eine Zeit lang immer wiederholt, dass er es einfach nicht ‘verstehen und sehen kann’. Was auch einfach lustig ist, weil andere Menschen sehen ja durchaus auch nach Unterhaltungen sogar noch einen „jungen Mann” in mir. Das stimmt zwar auch nicht wirklich, aber zeigt, dass verschiedene Menschen verschiedene Dinge ‘sehen’.

L_: Es zeigt eben, wie stark die eigene Wahrnehmung von den eigenen Erfahrungen und Wünschen abhängig ist. Manchmal sind die Bilder in den Köpfen der Menschen so fest verankert, dass sie sich nie, oder erst nach langer Zeit ändern.

Emil: Stimmt! Es braucht Zeit, häufig auch Jahre, bis sich bei den Menschen etwas löst und sich die Wahrnehmung ändert. Für mich war Offenheit bezüglich meiner Geschlechtsidentität meiner Familie gegenüber unabhängig vom Erfolg wichtig. Ich kenne auch Leute bei denen es keine Priorität ist, dass die Familie über das eigene Geschlecht etwas weiß, aber ich habe ein klares Gefühl gehabt, dass es mir wichtig ist, dass meine Familie davon weiß. Es gab für mich dabei auch Schönes und manche Menschen waren flexibel und ihnen ist es einfacher gefallen. Wenn dann auf einmal scheinbar ganz selbstverständlich die Anrede stimmt, ist das ein tolles Gefühl.

L_: Das kann ich gut nachvollziehen. Für mich war es auch wichtig, meiner Familie, oder eigentlich meinem Umfeld generell, zumindest gesagt zu haben, dass ich nicht-binär bin. Du hast das total schön ausgedrückt, als du gesagt hast, dass es eine gewisse

Realität schafft. Das Gefühl habe ich auch. Es tut gut, zu sich selbst zu stehen - auch wenn andere Menschen das nicht anerkennen. Ich finde sogar dann, wenn sie negativ reagieren. Das sage ich jetzt aber auch aus einer privilegierten Position heraus, weil ich zumindest in meinem engeren Umfeld nie Angst vor körperlicher Gewalt haben musste. Ich kann auf verschiedene Weisen zu mir stehen. Durch Aussagen, die Weise wie ich mich kleide oder mich verhalte. Durch verschiedene Ausdrucksweisen kann ich geschlechtlich gelesene Dinge für mich erfahrbar, spürbar machen ... auch wenn ich mir im Moment noch nicht mal sicher bin, ob es in meinem Fall überhaupt sinnvoll ist, Handlungen, die in Verbindung mit meiner Identität stehen, primär durch mein Geschlechtsgefühl zu erklären. Es gibt auch einfach viele Eigenschaften oder Überzeugungen, durch die mein Handeln in der Welt besser erklärt werden kann, weil sie in meinem Bewusstsein eine größere Rolle spielen. Meine philosophische Vorbildung hat beispielsweise viel mit meiner Denk- und Sprechweise gemacht. Ich habe in meinem Leben eigentlich zu allen geschlechtlichen Zuschreibungen immer nur nein gesagt. Nicht-binär, eine nicht-Identität? Ich weiß auch nicht ... Auf jeden Fall tut es mir gut, durch meine Kleidung oder mein Verhalten gesellschaftliche Erwartungen aufzubrechen, die (fremde) Menschen automatisch an mich stellen, wenn sie mich sehen.

Wie können wir unsere (nicht) Geschlechtlichkeit verstehen?

Emil: Hast du einen Bezug zu Tieridentitäten oder Fantasiewesen?

L_: Eher nicht so. Wenn dann zu Drag, aber auch da würde ich am ehesten dann mit so etwas wie Gothic oder Horror Style spielen oder andere Kategorien benutzen. Monster, Aliens, verzerrte, überdrehte Charaktere ausprobieren und verschiedene Persönlichkeitsanteile zulassen. Das steht bisher aber noch aus. Da verschwimmen für mich dann die Grenzen zwischen Performance und Realität. Ich richte meinen Blick momentan auch im Alltag auf Identitätsmerkmale, die, zumindest nach meinem Gefühl, nicht geschlechtlich konnotiert sind. Mein Geschlecht erscheint mir dadurch nur noch als eine von vielen Weisen mich selbst zu verstehen. Das hilft mir, mich authentischer auszudrücken und lindert so auch meine Dysphorie.

Emil: Ja, wenn dann wäre auch so eine Form Drag für mich spannend. Ich bin keine Frau oder kein Mann und dies dann zu performen, hat für mich persönlich auch nicht so den Reiz. Tiere, Aliens oder Fantasiewesen haben für mich eine gewisse Anziehung, weil sie oft ein Bild und Eigenschaften recht unabhängig oder außerhalb von Geschlecht schaffen, auf jeden Fall von menschlichen Konfigurationen. Oft ist auch eine nicht geschlechtlich eindeutige Mischung an Charaktereigenschaften präsent und das bietet für mich Raum für Identifikation, da finde ich mich mehr drin wieder als in den Worten oder gesellschaftlichen Bildern von Mann und Frau – selbst, wenn sie nicht sonderlich stereotyp sind. Vor Jahren hat mich ein_e Freund_in mal

mit Bodypaint bemalt, jegliche Haut die neben meinem t-Shirt und Hose sichtbar war, und da hab ich auch gemerkt, dass ich das unheimlich mochte, mich in so ein ganz anderes Sein reinzufühlen. Dieses Gefühl macht es mir einfacher, beschränkende Konventionen abzustreifen, wie Menschen sein sollen – in vielerlei Hinsicht, aber auch in Bezug auf Geschlecht.

Zum Schluss ...

Beim Aufschreiben dieses Dialogs sind wir regelmäßig wieder ins Gespräch gekommen. Diese Unterhaltung könnten und werden wir sicher auch noch weiterführen. Wir hoffen, es hat bei dir auch ein paar Gedanken angeregt und wünschen allen Leser_innen, dass sie online, in Gruppen oder mit Freund_innen für sich auch tolle Menschen und Orte zum Austausch finden.





Un_abgeschlossene Gedanken zu

Wahlverwandten und anderen Gefährt*innen

von Kala_ Denis

In meinen Händen halte ich eine verblichene Fotografie aus meiner Kindheit. Alles, was darauf zu sehen ist, ist in ein warmes Beige getaucht. Ins Auge springt nur noch der knallrote, überdimensionierte Mickey Mouse-Pulli, den ich zu einer Karottenhose trage. Auf dem Bild bin ich zwei Jahre alt und umgeben von fünf Menschen aus meiner Herkunftsfamilie: meiner Mutter, meinem Vater und meinen drei älteren Geschwistern.

Aufgewachsen bin ich also in einer ziemlich gewöhnlichen, heteronormativen Kleinfamilie. Aber irgendwie auch nicht. Vier Kinder? Zu viel für eine gesittete Kleinfamilie! Weite Altersabstände zwischen den Kindern? Das schreit doch nach Patchwork! Mit Mitte 40 nochmal Mutter? Da war doch bestimmt die Reproduktionsmedizin im Spiel! Immer wieder wurde und werde ich gefragt, ob diese fünf Menschen meine „richtigen" Eltern und Geschwister sind. Gewöhnlich ist damit gemeint, ob ich biogenetisch mit ihnen verwandt bin. Sobald diese Frage gestellt wird, denke ich manchmal leise bei mir, manchmal auch laut und mein Gegenüber konfrontierend: Was wäre denn die Alternative – dass es meine „falschen" Eltern und Geschwister sind? Und: Kommt es darauf überhaupt an? Ist es nicht die geteilte Zeit, die uns verbindet und eigentlich ziemlich wurscht, ob wir Gen-Sequenzen haben, in denen sich Abfolgen von Nukleotiden gleichen? Bestimmt sich Zugehörigkeit dies- und jenseits der Herkunftsfamilie nicht viel eher darüber, wer mir einen Tee macht, wenn ich krank bin, oder wen ich in den Arm nehme, wenn mal wieder gar nichts im Leben rund zu laufen scheint?

Ich beginne meinen Beitrag mit dieser Erfahrung, weil sie mich immer wieder daran erinnert, dass das Binäre westliche Gesellschaften durchzieht. Sexualität und Geschlecht, binär unterteilt in hetero/homo, männlich/weiblich, ja klar. Aber jetzt auch noch Verwandtschaft? Seitdem ich angefangen habe, die vielfältigen Erscheinungen binärer Oppositionen zu sehen, zu ahnen, wie stark sie unsere Wahrnehmung der Welt strukturieren, und nachzuspüren, wie tief sie in jegliches soziale Tun und damit auch in Beziehungsweisen eingeschrieben sind, lauern sie an jeder Ecke. Manchmal fühlen sich Binaritäten an wie ein zäher, ziemlich ausgelutschter und fahl schmeckender Kaugummi, der aber gerade noch elastisch genug ist, um sich in alle Richtungen auszudehnen, alles zu durchdringen und hartnäckig klebende Fasern zu hinterlassen,

auch wenn mensch sich noch so sehr bemüht ihn zu entfernen. Biologisch vs. sozial, echt vs. unecht, richtig vs. falsch, dauerhaft vs. aufkündbar, verlässlich vs. unbeständig – um nur einige der Dualismen zu nennen, die hegemoniale westliche Vorstellungen von Verwandtschaft strukturieren.

Diese Oppositionen verengen nicht nur das Denken. Sie sind auch äußerst machtvoll. Sie weisen verschiedenen Beziehungsformen einen Platz innerhalb einer hierarchischen Abfolge zu, der immer auch eine Bewertung und (Nicht–)Anerkennung oder nur partielle Anerkennung dieser impliziert. So ist etwa die Norm der Kleinfamilie trotz der Vielfalt an Formen des Zusammenlebens von Menschen weiterhin wirkmächtig – und damit die in diese Norm eingeschriebenen Ideale der bio-genetischen Verwandtschaft zwischen Familienmitgliedern sowie des monogam und heterosexuell aufeinander bezogenen, cis- und zweigeschlechtlichen Elternpaares. Diese Pfeiler stellen nach wie vor Messlatten für gelingende und gesellschaftlich anerkannte verwandtschaftliche Verbindungen dar. Lebensweisen, die von diesen Idealen abweichen, werden oft abgewertet oder als nachrangig verhandelt: Polyamore Beziehungen sind dann pervers, Mehrelternschaft zu viel Unruhe für das Kind und Pflegschaft und Adoption erst Plan B nach dem „eigenen“ Kind. Queers haben diese Normen von Familie und Verwandtschaft immer wieder infrage gestellt und ihre Beziehungsweisen stattdessen auf der Basis von Wahl gestaltet.

We are family!

„We are family!“, ein Song der Gruppe Sister Sledge aus dem Jahr 1979, ist eine der Hymnen der queeren Bewegung und steht für diese Idee der „Wahlfamilie“. Das bewusste Gestalten von Beziehungen sozialer Verwandtschaft hat eine lange Tradition in queeren Lebenszusammenhängen. Ein alternatives Tun von Verwandtschaft war oft gewollt und nötig zugleich, etwa weil Eltern und andere Herkunftsfamilienmitglieder sich nach dem Coming-Out von Personen als lesbisch, schwul, bisexuell, inter* oder trans* von ihnen abwandten. Oder aber, weil eine homo- und transfeindliche Gesellschaft, ihre Pharma-Konzerne und Regierungen in Zeiten existenzieller Bedrohung Unterstützung verwehrten, LSBTIQ zu den „Anderen“ machten und sie stigmatisierten, so geschehen im Kontext der sogenannten „Aids-Krise“ in den 1980er und 1990er Jahren. Aids-Aktivist*innen haben daraufhin eigene Versorgungsstrukturen geschaffen und kollektiv Fürsorge geleistet: Für Kranke, Pflegebedürftige und Trauernde. Es entstanden „Communities of Care“, die nicht nur die anfallende Sorgearbeit übernahmen, sondern auch auf Missstände aufmerksam machten und an der Familiarisierung und Privatisierung von Care-Arbeit im Kapitalismus Kritik übten. Doch auch heute, in Zeiten von PreP und einer zunehmenden rechtlichen Anerkennung sogenannter „gleichgeschlechtlicher“ Lebensweisen sowie institutionalisierten, staatlich geförderten Unterstützungssystemen von und für LSBTIQ, sind solche Communities of Care vonnöten. Denn die rechtlichen

und sozialstaatlichen Absicherungen gelten nur für einen Teil der Community und sind ebenfalls an eine Einpassung in Binaritäten geknüpft – von der Ehe für alle, die letztlich nur die Form des gleich- oder gegengeschlechtlichen Paares meint, bis hin zur Elternschaft, die auf einer rechtlichen Ebene nur zwei Personen zulässt und elterliche Identitäten jenseits von Mutter- und Vaterschaft bislang nicht anerkennt.

Und so stellt sich mir die Frage – wo sind diese Communities of Care heute, die mit den in Verwandtschaft eingeschriebenen Binaritäten brechen? Wie können Queers sie kreieren? Vor Kurzem kam mir zusammen mit diesen Fragen der Film „Paris is Burning“ in den Sinn, eine Dokumentation über die insbesondere von Schwulen und Trans* getragene Ballroom-Kultur in Harlem Ende der 1980er Jahre. Auf den Bällen gingen die Teilnehmenden in Drag durch den Saal, ähnlich eines Gangs über einen Laufsteg, und wurden von Juror*innen in Bezug auf ihre Darbietungen bewertet. Dieser Wettbewerb war lediglich der Anlass, um zusammenzukommen. Darüber hinaus schufen die Bälle einen alternativen Raum zu der von Homo- und Transfeindlichkeit, Klassismus und Rassismus durchzogenen Welt. Und sie waren auch ein Ort, an dem Wahlverwandtschaften entstanden und gegenseitige Unterstützung geleistet wurde. Es gab unterschiedliche „Houses“ denen jeweils eine „Mother“ vorstand. Eine der interviewten Personen, Dorian, beschreibt das so:

Dorian: “A house? A house. Let‘s see if we can put it down sharply. They‘re families. You can say that. They‘re families ... for a lot of children who don‘t have families. But this is a new meaning of family. The hippies had families and no one thought nothing about it. It wasn‘t a question of a man and a woman and children, which we grew up knowing as a family. It‘s a question of a group of human beings in a mutual bond.”

Dorian beschreibt Familie als eine Gruppe von Menschen, zwischen denen eine wechselseitige Bindung besteht. Menschen also, die sich als Familie fühlen. Manchmal, wenn ich mich in queer-feministischen Räumen bewege, sei es bei queeren Karaoke-Abenden, an denen alle gemeinsam Lieder aus den 80ern, 90ern und 0ern schmettern, oder beim Plenum für ein nächstes Aktionsbündnis, fühlt es sich sogar ein bisschen so an, als gäbe es das auch heute. Menschen, die das gute Leben für alle wollen. Die Wohnprojekte auf Basis des Mietshäusersyndikat-Modells favorisieren gegenüber dem trauten Eigenheim, die verbindlich Sorge füreinander oder vielleicht auch für Kinder jenseits von Ehe und genetischer Abstammung übernehmen wollen. Die an Utopien eines Miteinanders jenseits von Binaritäten stricken.

Und doch ist es manchmal auch gar nicht so leicht, Verwandtschaft und Familie jenseits der Binaritäten zu denken, zu fühlen und darauf zu vertrauen, dass diese queeren Utopien keine Luftschlösser bleiben. Dann beschleicht mich eine Angst, dass gewählte Beziehungen eben doch aufkündbarer sein könnten oder sich am Ende alle in Zweisamkeit, Ehe und Kleinfamilie zurückziehen. Traditionelle Lebensweisen

scheinen dann (wider besseren Wissens) doch mehr Sicherheit zu bieten. Auch, weil es dafür Formen, Institutionen und ja, auch Anerkennung und Privilegien gibt. Hinzu kommt ein Außen, das Hetero- und Cisnormativität und die Infragestellung und Nicht-Anerkennung vieler queerer Verwandtschafts-, Beziehungs- und Familienformen immer wieder an eine*n heranträgt.

Aufruf zum Anderstun

Die eigenen Wahlverwandtschaften gegen Infragestellungen zu verteidigen und Anerkennung einzufordern kostet Kraft. Binaritäten queerend Verwandtschaft zu tun bedeutet auch, immer wieder Fragen nach der eigenen Lebensform zu beantworten, sich zu erklären, Blicke, Stirnrunzeln und schneidende Kommentare bis hin zu Diskriminierung in ihren verschiedenen Erscheinungsformen auszuhalten. Schwierig wird das insbesondere dann, wenn auch eigene Zweifel an der gewählten Lebensweise aufkommen. Ein stetiges Abarbeiten an Widerständen und Infragestellungen also – von außen und innen.

Hinzu kommt der Vorwurf, andere Lebensweisen damit anzugreifen oder ihnen den Raum streitig zu machen. Dabei geht es nicht darum, dass sich keine*r mehr in paarförmigen Konstellationen zusammenfindet oder leibliche Kinder bekommt. Jede Person hat das Recht so zu leben, wie sie es sich wünscht, wie es richtig für sie ist und wie es vor dem Hintergrund der eigenen Ressourcen und Lebensumstände möglich ist. Denn ein Anderstun ist oft auch erst dann möglich, wenn Privilegien vorhanden sind. Und doch gilt es daran zu denken, dass es, wenn wir Beziehungsweisen gestalten, ums Ganze geht. Und dass es dringend nötig ist, Fürsorge zu kollektivieren, anstatt sich in – letztlich immer auch prekären – vereinzelten Arrangements einzurichten und die Tür hinter der Home Sweet Home-Matte zu schließen.

Die un_abgeschlossenen Gedanken dieses Textes sind deshalb vor allem eines: Die Einladung und Aufforderung zum Umdenken, Umschreiben und anders tun. Zum Gefährt*innen und Kompliz*innen werden. Es geht darum, Verwandtschaft jeden Tag aufs Neue zu gestalten, als Form gelebter Solidarität, ob mit oder ohne biologische Verbindungen. Wie das genau aussehen kann? Das frage ich mich auch. Lasst uns daran weiterspinnen. Und füreinander da sein – in guten wie in schlechten Zeiten. Und in all jenen zwischen dieser Binarität natürlich auch.

Urlaub von der Zweigeschlechtlichkeit

von Kim Scheunemann

Urlaub, eigentlich ein Wort, das assoziativ positiv belegt ist. Aber ist er das immer? Wie ist das, wenn er von der Zweigeschlechtlichkeit ist? Und wie kann so ein Urlaub funktionieren?

„Wenn ich mein Sternchenkleid anziehe und mich dann nicht weiblich gelesen fühle, dann bin ich im Urlaub." So eröffnete ich meinen Workshop.

In diesem Workshop mit verschiedenen Trans*- und Inter*personen wollte ich darüber sprechen, wie und ob wir uns Urlaub von der Zweigeschlechtlichkeit nehmen (können: In welchen Kontexten ist dieser möglich? Müssen wir dafür allein oder in Gesellschaft sein? Was hilft uns dabei, Urlaub von der Zweigeschlechtlichkeit zu nehmen? Und zu guter Letzt: würden wir immer da bleiben wollen, oder nicht?

Urlaub von der Zweigeschlechtlichkeit – was ist das?

Schon im Vorfeld stellte sich heraus, dass „Urlaub von der Zweigeschlechtlichkeit" für viele sich ambivalenter anhört, als ich es zunächst assoziativ belegt hatte. Als ich einer Bekannten von meinem Workshop erzählte und sie zu diesem einlud, erklärte sie mir, sie wolle keinen Urlaub (mehr) von der Zweigeschlechtlichkeit machen, sie wolle endlich raus aus diesem Urlaub, sie sei im „Zwangsurlaub". Sie will als Frau wahrgenommen werden und mehr nicht.

Und selbst wenn im Workshop keine Person war, die das Gefühl eines „Zwangsurlaubs" hatte, so arbeiteten wir auch in diesem die Ambivalenz des „Urlaubs von der Zweigeschlechtlichkeit" heraus. Der „Urlaub von der Zweigeschlechtlichkeit" ist eben nicht unbedingt nur Entspannung, es kann auch Unsicherheit bedeuten. Es gibt keine Regeln, an denen sich orientiert werden kann. Es bedeutet auch, dass ich mich trauen muss die „Freiheit auszuhalten", wie auf einer Karte stand, die eine Freundin von mir an ihrer Tür hatte. Ja, Freiheit. Davon haben wir viel gesprochen. Freiheit in ihrer Diversität. Ich kann feminine Sachen anziehen ohne weiblich gelesen zu werden, oder andersrum. Ich kann die Sachen machen, auf die ich Lust habe. Und trotz der Gefahr der „Orientierungslosigkeit", wie ein_e Workshopteilnehmer_in es ausdrückte, ohne eine zweigeschlechtliche Norm, so befanden alle Teilnehmenden, dass sie Urlaub von der Zweigeschlechtlichkeit primär als „Befreiung von der ‚binären Brille'", als „Befreiung von der binären Genderexpression", als „Entlastung, Entspannung und Erholung" empfinden würden, als „Entspannung von Geschlechterdsysphorien". Wir sprachen darüber, dadurch eine „Eigenakzeptanz" zu entwickeln, keine ständige

„Selbstbeobachtung“ zu machen. Das, so das Fazit, wäre dann tatsächlich Urlaub. Urlaub von der Zweigeschlechtlichkeit nehmen zu wollen, darauf konnten wir uns dann doch einigen.

Wie kann ich mir Urlaub von der Zweigeschlechtlichkeit nehmen?

Wie mache ich Urlaub mit anderen? Und: Wie tue ich das alleine? Fast alle Teilnehmenden des Workshops konnten beiden Szenarien etwas abgewinnen.

Mit Anderen bedeutet: sich gerne in nicht-binären Kontexten und Räumen aufzuhalten, Zeit mit sehr guten Freund_innen, der Familie und queeren Gruppen zu verbringen. Einige berichteten davon, dass sie nach ihrem Outing zwar auch Freund_innen verloren hätten, aber andere Kontakte auch enger geworden seinen. Sie es daher noch wichtiger fänden mit „alten“ Freund_innen Zeit zu verbringen. „Nun weiß ich wer wirklich meine Freund_innen sind.“ Dem konnten alle etwas abgewinnen, ein wissendes Nicken. Ein_e teilnehmende Person erklärte hierzu: „Sie kennen mich als Person schon so gut, dass mein Geschlecht keine Rolle mehr spielt. Sie sehen mich einfach als Ganzes und es tut gut, einfach als ich gesehen zu werden und auch nichtmännliche Dinge tun zu können, ohne anders gesehen zu werden.“

Der Vorteil daran, „Urlaub von der Zweigeschlechtlichkeit“ mit anderen verbringen zu können, besteht also darin, von diesen bestätigt bzw. als ganzer Mensch akzeptiert zu werden. Alle Teilnehmenden erklärten, dass sie sich dadurch selbst sicherer und besser fühlen würden. Zudem wurde vom „Gefühl der Unabhängigkeit“ gesprochen, Unabhängigkeit von Normen, vom zweigeschlechtlichen Alltag, von Rollenerwartungen und davon, in diesen Kontexten endlich „Pause von der Erklärarbeit“ nehmen zu können. Keinem Menschen erklären zu müssen wie und warum ich mein(e) Geschlecht(er) lebe und statt dessen Witze mit anderen darüber zu machen, dass Geschlecht häufig so starr und klar gelebt wird.

Gleichzeitig berichteten aber auch viele von guten Strategien, sich „Urlaub von der Zweigeschlechtlichkeit“ alleine zu nehmen. Oftmals auch gerade dann alleine sein zu wollen. Um sich gänzlich von der „Zwangs-Zweigeschlechtlichkeit“ entspannen zu können.

„Geplantes, aktives Alleinsein“, so benannte es ein_e Teilnehmer_in, beispielsweise durch Radfahren oder Wandern. Alleine Nachts in den Sternenhimmel zu gucken, oder mit dem Hund zu spielen, berichteten andere, seien gute Möglichkeiten, sich Zeit für sich nehmen zu können. Die Natur als ein Ort um nur zu genießen und sich daher keine Gedanken mehr über Geschlechter machen zu müssen. „Abschalten, bei sich sein, glücklich sein“, so fasste es ein_e Teilnehmer_in zusammen.

Auch künstlerisch tätig sein war für viele ein Moment der Entspannung, etwa Schreiben, Bildhauerei, oder Musizieren. Die Möglichkeit, den Kopf auszuschalten und sich komplett auf eine Sache, und nur eine Sache, zu konzentrieren, würde dabei helfen, dass anderes weniger wichtig ist.

Auch beim Sport, oder sogar schnellem Autofahren, also Tätigkeiten, die viel Konzentration und Schnelligkeit fordern, konnten sich die meisten entspannen. Aktivitäten, die einen gewissen Rauschzustand oder „Flow" hervorrufen können, es wurde auch von einer meditativen Energie gesprochen, helfen den meisten dabei, die normative Begrenzung von Geschlecht in dieser Gesellschaft für eine Weile hinter sich zu lassen.

Wie es ruhiger und mithilfe der Kunst anderer in diesen Urlaub gehen kann, darin waren sich fast alle einig: Musik muss es sein, am liebsten ohne Gesang, und wenn, dann keine sterotypen Stimmen – am liebsten Klassik. Filme und Bücher, die keine Geschlechterstereotype reproduzieren, etwa Orlando, Science Fiction oder Comics.

Auch Kleidung hat viel mit der Möglichkeit, Urlaub von der Zweigeschlechtlichkeit zu nehmen, zu tun: Androgyne Kleidung, aber auch sehr feminine Kleidung wurden von den meisten benannt.

Ob ich Urlaub von der Zweigeschlechtlichkeit nehmen kann, das hat häufig mit der Stimmung zu tun, in der ich gerade bin. Manchmal ist es egal, was die Umwelt macht. Im besten Fall ist es so, dass ich mich im Urlaub von der Zweigeschlechtlichkeit befinde, und dann in diesem Urlaub bin und darin machen kann, was ich will. Er ist aber auch planbar, wie oben beschrieben.

Was aber, wenn er doch unterbrochen wird? Daher fragte ich im Workshop auch danach:

Bis wohin geht der Urlaub? Wer oder was kann den Urlaub unterbrechen? Und wie komme ich wieder zurück?

Hierbei differenzierten die Teilnehmenden in alltägliche und szeneinterne Unterbrechungen des Urlaubs. Ein Faktor war auch, ob andere Personen eine*n schon vor oder erst nach der Transition kennengelernt hatten:

Alltägliche Unterbrechungen, wie „misgendert werden durch seltsame Blicke", „wenn ich ‚ermahnend' misgendert werde" oder „wenn von mir eine binäre Entscheidung verlangt wird in Mann oder Frau" einzuteilen, etwa auf Formularen.

Hierbei wurde allerdings auch von vielen witzigen Situationen berichtet, in denen die Möglichkeit bestand, schnell wieder in den Urlaub zurückzukehren. Eine Person berichtete davon, dass häufig die merkwürdigen Blicke von Passant_innen, die sie auf sich spüren würde und die versuchten, sie einzuordnen, dann gebrochen würden, wenn der Blick auf die Füße falle – die meistens barfuß seien. Der Effekt sei, dass die Menschen so irritiert seien, dass sich die Leute auf der Straße nicht mehr mit dem Versuch beschäftigten, den Menschen geschlechtlich einzuordnen. Sie gäben einfach auf, da die regulären Ordnungskriterien ohnehin außer Kraft gesetzt seien.

Auch die Irritation zurückwerfen wurde angesprochen: dass die Ansprache als „Frau“ oder „Herr“ von vielen Menschen im Alltag als höflich angesehen wird, kann auch durch den Hinweis gebrochen werden, dass die Ansprache entsprechend der eigenen Vorstellung eigentlich höflicher sei, als einer Konvention zu folgen und darüber Menschen stetig zu verletzen. Ein klares Aufzeigen von Grenzen und alternativen Möglichkeiten, um z. B. beim nächsten Ärzt_innenbesuch im Urlaub verbleiben zu können.

Ich erzählte davon, wie verletzend und unterbrechend vom Urlaub ich es wahrnehme, in der Szene oder von guten Freund_innen etc. misgendert zu werden. Die falsche Ansprache, das „Misgendern“ im Alltag kennen die meisten von uns, wir erwarten es oft schon – in der Szene ist es aber oft unerwartet und deshalb schmerzhafter…

Ein_e Teilnehmer_in erzählte von den Schwierigkeiten, im Urlaub zu bleiben, wenn es um den Kontakt mit der eigenen nahen Familie, in dem Fall den Kindern, gehe. Wenn die Begriffe „Vater“ und „Mutter“ nicht mehr passten, und darüber gesprochen werden müsse, hier neue Vokabeln zu finden und wie miteinander umgegangen werden könnte. Eine andere teilnehmende Person berichtete: „Es reißt mich auch immer sehr raus, wenn Menschen mich misgendern, denen ich nur männlich vorgestellt wurde.“ Wenn also Menschen, die einen nur unter dem Pronomen „er“ kennengelernt haben, plötzlich das Pronomen „sie“ verwenden. „Ich finde das eigentlich fast immer schlimmer, als von Freunden, die sich ja erst noch umgewöhnen müssen.“

Eine andere Möglichkeit, aus dem Urlaub von der Zweigeschlechtlichkeit ungewollt katapultiert zu werden, ist es auch, wenn der eigene Körper etwas macht, dass nicht den eigenen Vorstellungen vom eigenen Geschlecht entspricht. Etwa einen „starken sexuellen Impuls“ zu verspüren. Eine Teilnehmerin berichtete davon, diese Unterbrechung durch Hormonblocker unterbunden zu haben. Andere Teilnehmerinnen deuten starke sexuelle Impulse oder Erektionen ganz pragmatisch einfach nicht „männlich“, sondern weder-noch oder weiblich.

Wichtig ist, dass alle benannt haben, dass die Möglichkeit zum Urlaubnehmen vom „Kontext, vom Job und sozialen Stand“ abhänge. Und wie fragil das Urlaubsgefühl dann doch immer auch sei: „Jede_r, im Büro, im Laden, in der Uni oder die Freund_in“ kann diesen unterbrechen .

Als Strategien, um wieder zurück in den Urlaub zu kommen, wurde von den meisten benannt: „Ich treffe mich mit nicht-binären Freund_innen, besuche nicht-binäre Räume, Clubs, Veranstaltungen und Bars“. Ein Rückzug in sicherere Räume als Urlaubsmethode.

Wenn das nicht so einfach Möglich ist, müssen andere Mittel her: „ich mache Witze“, „ich feiere mein „Trans-Sein / nicht-binär-Sein“, „ich mache Sport oder spiele mit meinem Hund“ oder gehe „pragmatisch mit dem misgendern“ um. Oder aber: „ich mache wieder bewusst Urlaub“.

Ein_e Person sagte treffend dazu: „Zweigeschlechtlichkeit ist so mächtig, die hat aber nichts mit mir zu tun.“ Das heißt, wenn mir das zu anstrengend ist, dann suche ich mir einfach andere Themen, etwa Naturschutz.

Zum Abschluss diskutierten wir nochmal.

Würde ich am liebsten immer Urlaub machen, oder gibt es auch Gründe, warum ich wieder zurück will? Oder ist am Ende die Zweigeschlechtlichkeit ein Ausflug für mich in eine fremde Welt, da ich primär jenseits der Zweigeschlechtlichkeit lebe?

Wir stellten fest, dass die meisten es manchmal auch sehr lustig finden, „Zweigeschlechtlichkeit“ zu spielen, etwa im Fitnessstudio. Wenn die Zweigeschlechtlichkeit also bewusst als Auszeit angesehen wird, kann sie durchaus Spaß machen, so die Feststellung aller. Denn: Sie hat klare Regeln, mit denen gearbeitet und gespielt werden kann. Eine Teilnehmerin sagte hierzu, sie habe vor ihrer Transition nicht mal gewusst, dass sie „in einem Spiel mitspiele, von dem ich nicht wusste, dass es so ist.“

Wie kann ich in den Urlaub von der Zweigeschlechtlichkeit kommen – eine Ideensammlung:

- in die Natur gehen (wandern, Radfahren, den Sternenhimmel genießen, Tiere streicheln ...)
- Sport machen, bei dem ich mich konzentrieren muss bzw. einen rauschähnlichen Zustand erreichen kann (Thaiboxen, schnelles Radfahren ...)
- etwas kreatives machen (Musikinstrumente spielen, Basteln, Malen, Texte schreiben)
- Kunst genießen, in der keine Zweigeschlechtlichkeit reproduziert wird (Musik ohne Gesang z. B. Klassik; Science Fiction oder Comics lesen, Serien bzw. Filme wie „Orange is the new black” oder „Orlando”)
- androgyne Kleidung tragen
- mit sehr guten Freund_innen, der Familie, queeren Gruppen Zeit verbringen

Hilfreiche Tipps, wenn die Zweigeschlechtlichkeit mich einholt:

- vom Geschlecht ablenken durch noch mehr Irritation, wenn andere mich misgendern
- mit sehr guten (nicht-binären) Freund_innen treffen und Witze machen
- in queeren Orten, Cafés, Bars, Veranstaltungen, ...
- Grenzen aufzeigen
- mir klar machen, dass die Zweigeschlechtlichkeit ein sehr mächtiges System ist, mit mir aber wenig zu tun hat und ich mich lieber ablenke durch siehe oben
- Erklärarbeit leisten, damit die Gesellschaft sich anfängt daran zu gewöhnen, dass Geschlecht nicht zweigeschlechtlich gedacht werden muss



Nichtbinäre Meditation: Es gibt dich

von flo* und Helena

Du gehst einen Weg entlang.

Bald schon näherst du dich einer Brücke. Bevor du diese überquerst, beschließt du, alles was du jetzt nicht benötigst, vor der Brücke abzulegen. Du weißt, dass es dort sicher aufgehoben ist und dass du es später bei Bedarf wieder abholen kannst.

Du machst dich nun daran, die Brücke zu überqueren, und nimmst den Weg wahr, der vor dir liegt.

Du gehst weiter. An der nächsten Weggabelung wartet deine Begleitung auf dich. Du näherst dich langsam dem Punkt, an dem deine Begleitung auf dich wartet. Im Näherkommen bist du dir der positiven Energie deiner Begleitung bewusst. Freude erfüllt dich mehr und mehr, dass ihr den Weg gemeinsam fortsetzen werdet.

Ihr unterhaltet euch ein bisschen über den Weg, den ihr gemeinsam gehen wollt. Ihr beide seid gut ausgerüstet für den Weg. Ihr habt alles dabei, was ihr für diese Wanderung braucht.

Im Gehen spricht deine Begleitung zu dir und du weißt, dass diese Worte dein Herz unterstützen.

Du hörst die Worte der Begleitung:

Es gibt dich.

Deine eigene Wahrnehmung von deinem Geschlecht ist wahr.

Du erlebst dich jenseits der Zweigeschlechter-Ordnung.

Diese Ordnung gilt nicht für dich.

Du bist frei.

Du musst keinen Rollenerwartungen entsprechen.

Du siehst diese Zweigeschlechter-Ordnung in den anderen.

Aber sie sagt dir nichts.

Für dich braucht sie keine Bedeutung zu haben.

Du musst nicht dazu passen.

Es ist ok, diese Ordnung nicht zu verstehen und nicht zu fühlen.

Du kannst die Freiheit in deinem eigenen Ich-Sein genießen.

Du darfst dir selbst glauben.

Du darfst dich so wahr-nehmen, wie du dich wahrnimmst.

Dein Eigensinn ist wertvoll und im besten Sinne eigensinnig und eigenartig.

Deine Begleitung überreicht dir ein Geschenk. Du nimmst es entgegen und schaust es dir von allen Seiten an. Du fragst dich, was wohl darinnen ist.

Nach einiger Zeit wird dir klar: Es ist die Erlaubnis, deiner eigenen Wahrnehmung zu trauen. Du öffnest das Geschenk und erhältst die Gewissheit: Du bist richtig, so wie du bist. Du kannst deiner eigenen Wahrnehmung von deinem Ich-Sein trauen.

Du nimmst das Geschenk aus vollem Herzen an und bewahrst es sicher bei dir auf.

Du erkennst dich an und glaubst deiner inneren Wahrnehmung.

Du bist frei, dazu zu stehen und dich so anzuerkennen.

Du bist frei, dich weiter zu wandeln.

Du brauchst dich nicht festzuschreiben in deiner Identität.

Es ist auch ok, wenn du keinen Namen dafür hast.

In deiner Allverbundenheit der unbenannten Identität richtest du dich gemütlich ein.

Im Zusammenklang aller Identitäten hat deine ihren Platz und ist wunderbar verbunden mit dir selbst und allen Wesen.

Langsam bemerkst du, dass auch andere Wesen auf dem gleichen Weg unterwegs sind. Einige davon kannst du klarer erkennen.

Du bist nicht alleine mit deinem Suchen und deiner Wahrnehmung.

Du gelangst an einen Ort, an dem du dich rundum wohl und sicher fühlst. Du schaust dich um und genießt es dort zu sein. Freude fließt durch dich hindurch. Du kannst diese körperlich spüren.

In der Allverbundenheit aller Wesen hast du deinen Platz und bist wundervoller Bestandteil dieser Vielfalt.

Wenn du dazu bereit bist, trittst du langsam den Rückweg an. Zusammen mit deiner Begleitung gehst du den gleichen Weg wieder zurück. Ihr gelangt wieder zu der Brücke. Dort findest du, was du dort abgelegt hattest. Du kannst selbst entscheiden, ob du es dort liegen lassen oder wieder mitnehmen möchtest. Deine Begleitung wird bei dir sein. Du trägst das Geschenk bei dir, das du bekommen hast.

Lasse dir nun Zeit und komme auf deine eigene Art und Weise wieder zurück in den Raum, in dem du dich gerade aufhältst. Finde eine kleine Geste, mit der du dich bei dir selbst bedanken kannst, dass du dir diese Zeit für dich genommen hast.



Mein Körper und Stress –

14 Übungen für mehr Wohlbefinden

von Alexander Hahne und K* Stern

Einführung zu den Übungen:

*Die Texte regen die Selbstwahrnehmung an, fördern das Selbstmitgefühl und sind selbstwertstärkend. Die Texte erscheinen hier im Reader und so kannst Du sie selbst lesen oder auf Dein Smartphone aufsprechen und Dir anhören. Lass Dir Zeit beim Lesen und nimm Dir Zeit, Deinen eigenen inneren Erlebensweisen zu folgen. Trans*Personen haben häufig schon eine erhöhte Sensibilität sich selbst, anderen und der sozialen Situation gegenüber. Diese Fähigkeit nutzt Du hier um Dich selbst zu unterstützen. Evtl. hast Du auch eine befreundete Person, die Dir die Meditationen in Ruhe, mit Pausen, vorliest. Dann kannst Du Dich als zuhörende Person ganz auf die eigenen Wahrnehmungen konzentrieren.*

Im Alltag von nicht-binären und binären Trans*Menschen kann an vielen Stellen Stress entstehen: durch Gefühle und Gedanken zur eigenen Identität, durch ungewohnte oder unangenehme soziale Situationen, durch Diskriminierungserfahrungen, durch Warten auf ersehnte Therapieplätze, Behandlungen, Körperveränderungen und einiges mehr. Viele Trans*Menschen erfahren Ohnmachtsgefühle bei gleichzeitigem Erleben von „Gefangen-Sein im eigenen Körper und Nicht-aus-der-eigenen-Haut-können“.

Stress ist die körperliche Reaktion auf eine gefühlte Gefahrensituation. Häufiger oder anhaltender Stress als Dauerbelastung erschöpft und wirkt sich langfristig negativ auf den Körper und die Gesundheit aus. Wie kann ich mir selbst etwas Gutes tun und mich schützen? Wie komme ich aus der Ohnmacht wieder in die Kraft? Wie kann ich mich selbst beruhigen, wenn ich in Aufregung oder Panik bin, akut zu viel fühle? Wie komme ich in lebendiges Fühlen meines Körpers?

Wir haben kurze Körperübungen zusammengestellt, die du jederzeit sofort ausprobieren und anwenden kannst – als vorbeugende Hausapotheke oder in akuter Stress-Situation.

Check dabei bitte im Zweifel mit deine*r*m Ärzt*in, ob die Übungen für dich geeignet sind. Achte bitte immer darauf, dass dir nichts weh tut oder es zieht, gehe nicht über deine Grenze.

*Herzliche Grüße, Alexander und K**

Für Schutz und Abgrenzung

Anwendungsfall: Falls du dich unsicher oder ängstlich fühlst und dich für eine Situation oder deinen Start in den Tag sichern oder schützen möchtest. Wenn du eine unangenehme oder schmerzhafte Situation erlebt hast und dich abgrenzen möchtest, wieder zu dir selbst kommen möchtest.

- Schiebe die Luft vor deinem Brustkorb weg, bis deine Arme fast gestreckt sind. Atme dabei lang aus. Wenn du magst, kannst du die Luft auch schneller und energischer wegschieben oder schubsen und dabei „Ha!“ sagen oder rufen. Um deine Gelenke zu schonen, achte dabei darauf, dass du deine Ellenbogen nicht überstreckst, sondern etwas gebeugt lässt.
  Dauer: Eine Minute lang, oder so oft es für dich hilfreich ist.
- Stelle dir vor du streifst die negativen Gefühle, Erinnerungen, oder Situationen von deinen Armen ab, so dass sie auf den Boden fallen. Schüttele sie aus deinen Händen und Armen heraus. Schüttele sie aus deinen Beinen heraus, auf den Boden. Wenn du magst, kannst du sie von dort aus wegtreten wie z. B. einen Fußball oder in den Boden stampfen, sie mit den Füßen zerquetschen, oder von dir wegscheuchen.
  Dauer: Eine Minute lang, oder so lang wie für dich hilfreich ist.
- Halte deine Hände und Handgelenke unter fließendes, kaltes Wasser und stelle dir vor, das Wasser spült die Situation und das negative Gefühl in den Abfluss.
  Dauer: Eine halbe Minute lang.

Um Wut rauszulassen und Kraft zu tanken

Anwendungsfall: Wenn du wütend bist, wenn du dich von etwas blockiert fühlst, etwas Unangenehmes erlebt hast. Oder wenn du dich kraftlos fühlst: Probier mal aus, ob deine Kraft durch die Übungen zurück kommt.

- Zieh dir fest sitzende Schuhe an und geh nach draußen. Fang an, zügig zu gehen, bis du kurz vor dem Laufen bist. Stampf kräftig mit den Füßen auf, schwing die Arme kräftig vor und zurück. Probier mal aus, im Wechsel mit der linken und rechten Hand in die Luft zu boxen. Wenn du magst, nimm dir Musik mit, die einen schnellen Beat hat oder aggressiv klingt. Wenn du magst, sing lauthals mit. Atme dabei durch den Mund ein und aus. Probier mal, deine Zähne zu fletschen, zu grollen, oder zu knurren wie ein Tier. Lass den Mund dabei leicht geöffnet, denn aufeinander gepresste Zähne schaden dem Zahnschmelz und Kiefergelenk.
  Dauer: Mindestens zehn bis zwanzig Minuten lang, oder bis die Wut raus ist – oder solange du magst.
- Nimm ein festes Kissen oder rolle ein großes Handtuch fest zusammen. Stelle dich aufrecht hin, deine Füßen stehen hüftbreit auseinander, die Knie leicht eingeknickt.

Halte das Kissen/die Handtuchrolle mit beiden Händen an einem Ende fest und hebe es/sie hoch über deinen Kopf. Dann schlage damit kräftig auf ein Sofa, ein Bett, oder den Boden. Atme dabei durch den leicht geöffneten Mund und versuche die Arme leicht gebeugt zu halten, um deine Ellenbogen-Gelenke zu schonen. Wenn dir nach schimpfen oder brüllen ist, schimpf!
Dauer: Fünf Minuten lang, oder bis die Wut raus ist.

Zur Körperbelebung und zum Tanken von Energie

Anwendungsfall: In Momenten, in denen du wenig oder kein Gespür für dich selbst und deinen Körper hast, oder für Teile deines Körpers. Wenn du dich schlapp fühlst und Energie tanken möchtest.

- Lege dich mit dem Rücken auf den Boden, winkele deine Beine an und stelle deine Füße auf. Lege deine Arme bequem links und rechts von dir auf dem Boden ab. Fange an, dein Becken ein paar Zentimeter nach links und rechts zu bewegen, sodass dein ganzer Körper anfängt zu wackeln. Probiere mal große, mal kleine Bewegungen des Beckens aus. Als Alternative kannst du deine Schultern nach links und rechts bewegen. Versuche währenddessen lang auszuatmen und zu spüren, wie dein ganzer Körper belebt und durchgeschüttelt wird. Wenn es anfängt im Körper zu kribbeln, ist das ein gutes Zeichen: Deine Muskeln werden belebt.
  Dauer: Fünf bis zehn Minuten, oder solange du magst.
- Stelle dich aufrecht hin, deine Füßen stehen hüftbreit auseinander, die Knie leicht eingeknickt. Spüre in deine Füße und spüre den festen Kontakt von deinen Fußsohlen zum Boden unter dir. Fange langsam an, mit einer Hand deinen Arm von der Schulter bis zur Hand kräftig abzuklopfen. Klopfe mehrmals von der Schulter zur Hand und wieder hoch, klopfe innen und außen, dass dein ganzer Arm kribbelt. Streiche dann über die Seite hin zur Hüfte und klopfe von dort aus mit beiden Händen dein Becken und deinen Po ab. Kopfe weiter mit beiden Händen dein Bein hinab. Klopfe deinen Oberschenkel kräftiger, sanfter deine Knie, dann wieder kräftiger deine Unterschenkel. Am Fuß angekommen, streiche kräftig über deinen Fuß. Dabei kannst du natürlich in die Knie gehen.
  Richte dich wieder auf, und klopfe die andere Körperseite genauso ab.
  Dauer: Jede Körperhälfte ein Mal von oben nach unten.

Zur Beruhigung

Anwendungsfall: Bei innerer Unruhe, Unwohlsein oder Aufregung.

- Stelle dich aufrecht hin, deine Füßen stehen hüftbreit auseinander, die Knie leicht eingeknickt. Spüre in deine Füße, den Boden unter dir, der dich trägt. Atme ein in deinen Bauch, und stelle dir beim nächsten Ausatmen vor, dein Atem fließt von deinem Bauch aus durch deine Beine und Füße in den Boden. Probier mal durch den leicht geöffneten Mund ein und aus zu atmen. Vielleicht kommt beim Ausatmen ein Seufzen mit.
- Wenn du sehr aufgeregt bist, probiere mal aus, dich an etwas Festem festzuhalten (z. B. an einer Mauer, einer Stange, einem Baum, einer Tischkante, einer Stuhllehne, ...). Atme dann mit einem langen Pusten aus und stütz dich mit deinen Händen ab. Spüre die klare Verbindung deiner Beine und Füße mit dem Boden. Fokussiere mit deinen Augen einen Gegenstand in der Ferne.
  Dauer: Zwei bis drei Minuten, oder solange, bis du dich ruhig fühlst.
- Klopfe sacht mit den Fingerspitzen einer Hand auf dein Brustbein (die harte Stelle vorne in der Mitte deines Brustkorbs). Probier aus, im langsamen Rhythmus eines Herzschlages zu klopfen: dumm-dumm---pause---dumm-dumm---pause---dumm dumm---pause--dumm dumm … und so weiter. Versuche dabei, so lang du kannst mit einem Pusten durch den Mund auszuatmen.
  Dauer: Zwei bis drei Minuten, oder solange, bis du dich ruhiger fühlst.
- Nimm einen Stein, dessen Form sich für dich angenehm anfühlt, und steck ihn dir in die Hosentasche. Wenn du merkst, dass dir unwohl wird, du panisch wirst, oder du Halt brauchst, greife den Stein und halt dich an ihm fest.
  Dauer: Zwei bis drei Minuten, oder solange, bis du dich ruhig fühlst.
- Lege dich mit deiner linken Körperseite auf den (warmen) Boden. Nimm deine Arme vor deinen Brustkorb und ziehe deine Knie an den Bauch, soweit wie es dir angenehm ist. Roll dich zusammen wie ein Paket. Schaukel dich gleichmäßig hin und her. Probier mal aus, dir selbst etwas vorzusummen. Wenn du magst, lege deinen Kopf auf deinen Händen ab und halte dich selbst. Fange nach einiger Zeit langsam an, dich wieder aus der Umarmung mit dir selbst zu lösen, dich wieder auseinanderzufalten und auszustrecken. Dreh dich danach auf den Rücken.
  Dauer: Zwei bis drei Minuten, oder solange bis du dich ruhig fühlst.

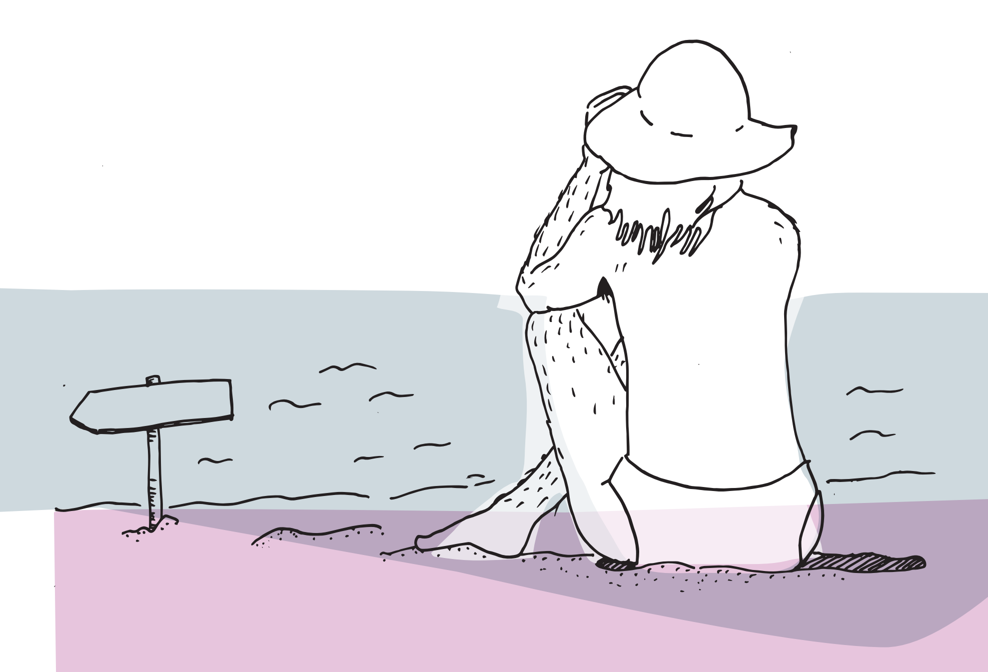
Zur Entspannung und für mehr Genuss

Anwendungsfall: Wenn du dich angespannt fühlst, dich nach einem genüsslichen Moment sehnst, oder die Welt einfach mal für einen Moment vergessen möchtest.

- Lege dich langsam auf den Rücken. Winkele deine Beine an und stelle deine Füße auf. Platziere deine eine Hand auf deinem Bauch, deine andere Hand auf deinem

Brustkorb. Atme jetzt bewusst im Wechsel in deine Hände. Tausche nach einigen Atemzügen die Positionen deiner Hände. Spüre, wie sich dein Körper mit Luft füllt und wieder leert.
Dauer: Zwei bis drei Minuten, oder solange du möchtest.

- Bei dieser Übung brauchst du einen Tennisball oder Korken. Lehne dich bequem mit der Schulter an eine Wand oder einen Türrahmen an. Beuge deine Knie leicht und setz den Fuß, der näher an der Wand ist, auf den Tennisball oder Korken ab. Probier aus, wie viel Gewicht auf dem Tennisball oder Korken für dich angenehm ist. Schließe die Augen und rolle mit dem Fuß auf dem Ball oder dem Korken hin und her. Wenn du magst, spüre nach, welche Stellen deines Fußes besonders massiert werden wollen. Wechsele nach ein bis drei Minuten auf die andere Seite und wiederhole die Massage mit dem anderen Fuß.
  Dauer: Ein bis drei Minuten pro Fuß.
- Probier aus, auf welchen deiner Sinne du Lust hast: Hören, Schmecken, Riechen, Sehen, Tasten. Willst du deine Sinne allein erforschen, zu zweit, in einer Gruppe?
- Magst du dir Zeit nehmen und deine Lieblingsmusik hören, die dir gut tut? Magst du dein aktuelles Lieblingsgericht essen und dir genüsslich Zeit für jeden Bissen nehmen, dein Lieblingsgetränk Schluck für Schluck genießen? Hast du einen Lieblingsduft, den du riechen möchtest? Was siehst du dir gern an, schau genau hin und achte auf Details. Was fühlst du gern mit deinen Händen, mit deinen Füßen, was spürst du gern auf deiner Haut?
  Dauer: Solange wie es dir gut tut.



Entdecke deine innere Frau

von flo* und Helena

*Dies ist eine geführte Meditation um dir zu helfen deine innere Frau zu entdecken. Sie kann dir helfen mit dir in Kontakt zu kommen mit deiner weiblichen Seite. Und besonders, wenn du eine trans*frau bist – wenn du eine trans*frau bist, die in den Kontakt mit ihrer weiblichen Seite kommen möchte. Wir haben alle eine feminine und maskuline Seite unserer Persönlichkeit.*

Diese Mediation kann dir helfen damit in den Kontakt zu kommen – mit diesem Aspekt, der schon in dir ist.

Begib dich zuerst in eine bequeme Position, in der du dich ganz entspannen kannst und nicht gestört wirst. Mache dir die Absicht bewusst, dass du die innere Frau in dir entdecken möchtest. Lasse dich selbst wissen, dass jetzt die Zeit ist, dich vollständig zu entspannen und diese innere Weiblichkeit zu entdecken. Fokussiere dich auf die Absicht, die du dir vorgenommen hast. Lass es da sein. Lass deinen Geist und deinen Körper vollständig entspannen, während du auf meine Stimme und deine innere Stimme hörst. Und lasse ablenkende Gedanken los.

Atme tief ein und aus.
Sage Dir beim
Einatmen: Los
beim
Ausatmen: Lassen
Wiederhole dies mehrmals.

Dein Geist wird klarer und ruhiger, während du dich immer mehr entspannst.
Dich entspannst und loslässt.
Stell dir eine Treppe vor mit zehn Stufen die nach unten gehen. Du bist auf der obersten Stufe und mit jeder Stufe, die du hinunter gehst, entspannst du mehr und mehr.

Zehn. Fange langsam an runter zu gehen.
Neun. Du fühlst dich immer mehr entspannt.
Acht. Du fühlst dich ruhig und friedlich.
Sieben. Entspanne dich.

Sechs. weiter hinunter gehen.
Fünf. Dein Geist wir noch ruhiger
Vier. du fühlst dich entspannt
Drei. dein Geist ist klar
Zwei. ganz entspannt
Eins. du gehst die letzte Stufe hinunter und du hast den Boden erreicht. Ganz entspannt.

Eine Tür erscheint vor dir.
Nähere dich der Tür und strecke deine Hand aus, um sie zu öffnen.
Öffne langsam die Tür und werde von einem wunderschönen Wald eingeladen. Mit einem Pfad, der in die Mitte führt. Gehe durch die Tür und in den Wald.
Du bist im Frieden und ganz entspannt.
Dieser Ort ist dir sehr vertraut.
Es ist ein Ort an dem du dir selbst erlauben kannst dich zu entspannen.
Erfreue dich an den Bäumen und dem leichten Wind, der um dich ist während du den Pfad hinunter gehst.
Du fühlst Entspannung während du den Pfad entlang gehst.
In der Ferne bemerkst du eine Frau auf dem Pfad. Ihre Gegenwart lädt dich ein und du fühlst dich zu ihr hingezogen. Sie gibt dir ein Gefühl der Sicherheit. Du gehst weiter langsam den Pfad entlang und näherst dich dieser Frau. Bewundere ihre Schönheit, ihre Stärke und ihren Mut. Du fühlst eine positive weibliche Energie, die von ihr ausgeht. Je näher du kommst, umso intensiver wird diese Energie. Du gehst weiter auf sie zu.
Wenn du sie erreicht hast, fühlst du eine Vertrautheit.

Als ob du sie schon dein ganzes Leben lang kennst. Sie hat dir etwas zu sagen, was sie dir schon lange sagen wollte. Ich bin du und du bist dich. Wir sind beides die gleiche Person.
Es wird dir bewusst, dass dies deine Weiblichkeit ist. Dies ist deine innere Frau. Du begegnest ihr und fühlst Glück, dass du diesen Teil deiner selbst gefunden hast.
Lerne diese innere Weiblichkeit von dir mehr und mehr kennen. Beobachte sie, wie sie spricht wie sie klingt wie sie sich bewegt. Wie sie geht. Ihr Verhalten. Und alles andere an ihr. Werde dir bewusst dass diese Frau du selbst bist. Und dass du die gleiche Person wie diese Frau bist und sie ist die gleiche wie du.
Ein Gefühl von Glück und Einssein überkommt dich während du deine Arme ausstreckst. Und diese Frau umarmt dein weibliches Ich.
Du umarmst und akzeptierst diesen Teil von dir selbst.
Verbringe einige Zeit damit, sie kennen zu lernen.

Dein weibliches Selbst.

Lange Pause

Du hast gerade deine weibliche Seite entdeckt und bist mit ihr in einen Kontakt gekommen. Einen wunderbares Gefühl von Glück und Einssein durchströmt dich, weil du dich endlich mit deinem wahren Selbst verbunden fühlst. Du kennst dich jetzt auf einer viel tieferen Ebene. Fühle diese weibliche Energie, die ein Teil deiner Selbst ist – und diese Verkörperung deiner Weiblichkeit verschmilzt mit deinem Sein.

Pause

Du fühlst dich eins mit deiner Weiblichkeit.
Wisse um deine weibliche Seite und um das, was sie dir zu bieten hat.
Während du sie annimmst und ihr erlaubst sich zum Ausdruck zu bringen.
Du nimmst dich selbst an in deiner Ganzheit.

… … …

Nimm dir einen Augenblick, um diese Energie zu fühlen.
Und dieses Glück welches durch dein Sein strömt.

… … …

Wenn du dazu bereit bist, gehe über den Pfad zurück zu der Tür, durch die du gekommen bist.
Du bist zufrieden und glücklich, dass du dein weibliches Ich gefunden hast, deine innere Frau, und dass du sie als Teil deiner Selbst angenommen hast.

Du näherst dich der Tür und öffnest sie langsam
Und siehst die zehn Stufen vor dir.
Dieses Mal wirst du die Stufen hinauf gehen und oben wirst du Wachheit und deine körperliche Wirklichkeit finden.
Du weißt, wenn du die oberste Stufe erreichst, wirst du erwacht sein und du wirst dich verbunden fühlen mit deinem weiblichen Sein. Mit deiner inneren Frau.

Du fühlst dich entspannt und in Frieden.
Gehe langsam die erste Stufe hoch
Eins. sich verbunden fühlen
Zwei. entspannt
Drei. darüber glücklich dein weibliches ich zu finden

Vier. du beginnst aufzuwachen
Fünf. während du dir Deines Körpers
Sechs. und deiner Umwelt bewusst wirst
Sieben. du beginnst in deinem Körper zurückzukommen
Acht. du erwachst
Neun. du bist aufmerksamer
Zehn. und jetzt öffne deine Augen
Du bist ganz wach und im vollen Gewahrsein.





Der individuelle Schrank

von Nic

Ich bin offen lesbisch. Und queer. Und trans, d.h. ich kann mich nicht mit dem mir bei der Geburt zugewiesenen Geschlecht identifizieren. Das wiederum wissen viele nicht; es fällt mir schwer, darüber zu reden. Mein non-binary-Status erschließt sich für aufmerksam Beobachtende aus meinem Erscheinungsbild sowie aus Teilen meines Freundeskreises und meiner Freizeitaktivitäten – mal besser, mal schlechter, mal überhaupt nicht.

Ganz konkret: Ich definiere mich als agender. Früher sagte ich „no gender". Über Jahre hat sich dieses Selbstverständnis entwickelt, mühsam dem von mir zunächst Unverstandenen, Nichtsagbaren abgerungen. Obwohl in einer Psychotherapie hartnäckig bearbeitet und kritisch beäugt, habe ich diesen Standpunkt niemals aufgegeben. Mein kleiner Schatz. Die Therapeutin mahnte: Sie müssen etwas Positives finden! Die negative Kategorie „kein Gender" fand sie unbefriedigend, ich – mitunter – auch. Nur wollte sie eine Entscheidung, ich meine Ruhe. Ohne Menschen

und Situationen, die Label (positive und eindeutige!) verlangen, wäre mein Leben bedeutend ruhiger und friedlicher. Denn kein Gender zu haben, fühlt sich für mich im kleinen Kämmerlein „normal“ und völlig okay an. Der Urzustand der Menschheit, quasi. Aber so scheinen das nur wenige Menschen zu sehen. Was mir das Gefühl gibt, ziemlich oft, vor allem unter cis Menschen, zwischen den Stühlen zu sitzen.

Seit Jahren suche ich nach Möglichkeiten, mein Agender-Dasein sprachlich einzukleiden und damit sichtbar und hörbar zu machen, dabei insbesondere Pronomina zu finden, die mir gefallen, die zu mir passen. Aber die Vorschläge, von denen ich höre und lese, finden nicht den Weg in Kopf und Herz. Und mir fällt auf, dass ich keine Experimente wage; ich vermeide, Wünsche zu äußern, wie ich denn genannt werden möchte. (Auch meine E-Mail-Signatur schweigt beharrlich.) Wenn ich, was doch eigentlich wünschenswert sein sollte, nach bevorzugten Pronomina gefragt werde, reagiere ich unsicher. Oft murmele ich „er oder sie“ oder „das ist mir egal“ und überlasse damit die Entscheidung und Definitionsmacht meiner Umwelt.

Früher übte ich mich in kuriosen Zählspielen: Wenn eine Person mich, „Geburtsgeschlecht weiblich“, soundso oft mit „er“ bezeichnete, glich sich das irgendwie aus, kam 0 Geschlecht dabei heraus. So binär habe ich tatsächlich gerechnet, gefangen in einem System, das mir keine anderen Möglichkeiten zu offerieren schien. Gleichzeitig habe ich mich wunderbar belogen – meine persönliche Verschleierung der Tatsache, dass weder „er“ noch „sie“ passten und passen, Ende.

Mit „es“ (mein Favorit im Alter von 12 Jahren) komme ich heute, als erwachsener, reifer Mensch auch nicht gut zurecht. „Es“ wird in der deutschen Sprache oft verbunden mit Natur und Tier, mit Unreife und Verniedlichung. „Es“ beschreibt eine Sache, einen Gegenstand, und so fühle ich mich nicht. Trotzdem trifft „es“ meinen agender-Standpunkt besser als „er“ und „sie“. Wie sehne ich mich aber nach einem Pronomen, das nach „Nein“ klingt, einem großen mächtigen NEIN.

Genau das möchte ich ausdrücken. Ich sage Nein zu dem Geschlechterzirkus, wie es ihn heute mehr denn je gibt: bei den einen in immer bunteren und befreiteren, bei den anderen in immer kantiger und härter gemeißelten Varianten. Mir kommt es vor wie eine Reizüberflutung, selbst in pink für mich manchmal verwirrend und anstrengend, wenn auch grundsätzlich – keine Frage – um so vieles einfallsreicher und emanzipatorischer als in schwarz-weiß.

Kreativität beweisen auch die fantasievollen Wortneuschöpfungen genderneutraler Pronomina. Sie werden kundig gesammelt und veröffentlicht, bloß widersetzen sie sich hartnäckig meinen schulischen und beruflichen Grammatik-Prägungen bzw. umgekehrt. Vielleicht bin ich einfach zu stur, zu unflexibel, auch schlicht zu ungeübt, um mich mit ihnen anzufreunden?

Vielleicht bin ich – ein stets wiederkehrender Gedanke – tief in mir drin „zu wenig trans“, als dass ich diesen Schritt des sprachlichen Coming Outs wirklich wagen

möchte? Ich habe, noch, keine Idee, wie ich diesem Dilemma entkomme.

Und so schweige ich bei vielen Gelegenheiten und bleibe „im Schrank", werde in der Regel als nicht feminine Lesbe gelesen und falle damit immerhin aus dem heteronormativen Pflichtprogramm. In manchen Situationen entfalte ich den Drag King in mir, der in meiner Dar- und Vorstellung selbstredend sämtliche Geschlechtergrenzen schon vor Jahren gesprengt hat und sich dabei den Humor bewahrt hat, den es braucht, wenn mensch sich nicht ständig verzweifelt die Haare raufen will…

Das klingt vielleicht nicht nach Empowerment, aber Mut möchte ich ähnlich tickenden trans Menschen und mir doch machen: Trans zu sein – in den unterschiedlichsten Erscheinungsformen – ist oft schwierig, ja, aber wir müssen auch nicht immer stark sein und Entscheidungen treffen; wir müssen nicht immer Definitionen (für uns und andere) parat haben; wir müssen uns insbesondere nicht auf Knopfdruck gegenüber cis Mitmenschen erklären, gleich, ob sie sich als Verbündete begreifen und solidarisch handeln oder sich ignorant und feindselig verhalten.

Das trans-Thema wird vielleicht eines unserer Lebensrätsel sein, das wir nie einer wirklichen Lösung, wie einem mathematisch korrekten Ergebnis, zuführen können (und wollen), und das ist völlig okay.

Im Alltag mag es dann oft schwierig genug sein, „sich durchzuwursteln", stimmt. Aber da gibt es immer auch Raum für mehr – Schritt für Schritt und abhängig von der Situation, in der wir stecken –, nämlich das eigene trans-Sein zu erkennen und wertzuschätzen, sogar liebzugewinnen/ anderen mitzuteilen/ zu feiern/ zu verteidigen…

Das alles nicht (nur) allein, sondern gemeinsam mit anderen trans und cis Personen, einfach mit allen, die eine andere als die cisnormative Welt wollen. Diese Menschen gibt es überall, auch in Zeiten erschreckender Backlashs. In geschützten Räumen, bei bestimmten Anlässen sind es mehr, und da lassen sie sich leichter finden. Sie ihrerseits freuen sich über Zuspruch und weitere Mitstreitende.

Wenn wir nicht schon auf dem Weg sind: Machen wir uns auf!

Interviews

Gil

Jespa: Magst Du Dich einmal kurz vorstellen?

Gil: Ich bin Gil, ich bin, was bin ich, ich bin 40, nein, ich werde 41 ganz bald. Ich tättowiere Menschen in meinem Leben und ich habe auch so eine „non-binary Identity“.Was ich aber auch so für eine nicht-Identität halte, weil es eigentlich kein Wort ist. Ja, nicht-binär ... aber, was ist man denn?

Jespa: Du suchst nach einer positiven Positionierung?

Gil: Ja, was Positives. Keine Ahnung, vielleicht, was gibt es noch, genderqueer? Es ist auf jeden Fall schon spannend, weil es gab früher, also, als ich so 20 war, da gab es sowas überhaupt gar nicht. Da gab es nur ganz oder gar nicht: entweder Mann oder Frau, entweder „normal“ oder eben „trans“, da gab es keine Graustufen. Da kam dann nur die sexuelle Identität hinzu. Aber es gab schon in der Lesbenszene so Butch-Femme-Identitäten, und es haben sich natürlich viele andere Zwischenidentitäten gebildet mit den Jahren. Aber so die Nicht-Binarität, das ist erst seit ein paar Jahren so zu mir gekommen, also, dass es verstärkt sichtbar ist. Und auch, dass ich mich damit mehr und mehr identifizieren konnte. Als etwas dazwischen. So eine Graustufe dazwischen (lacht).

Etwas so, zwischen Frau und Mann, also nicht-Mann, nicht-Frau-, aber auch nicht-nicht ...

Jespa: Aber auch nicht nicht das?

Gil: (lacht) Ja, nicht nicht nicht.

Jespa: Hat sich Dein Selbstbild durch Deine eigene Wahrnehmung als nicht-binär, also auch, wenn das für Dich jetzt eher erstmal eine negative Verortung ist, hat sich für Dich da was verändert?

Gil: Also schon. Das war irgendwie schon so, dass ich dann sagen konnte, ah ja, okay, eigentlich, bin ich das. Also vorher gab es einfach keine Worte, und da konnte ich das nicht so benennen. Ich hatte keine Möglichkeit das zu greifen. Vielleicht habe ich mich auch nicht so mega viel damit beschäftigt. Aber es war schon so: auf einmal habe ich existiert, also, ich fühlte mich, als könnte ich existieren. Das hört sich vielleicht komisch an, aber irgendwie ...

Jespa: War das so ein Gefühl, das Du so im Hinterkopf hattest. So, irgendwas ist anders, oder fehlt, aber mensch kann es nicht benennen, weil es eben keine Sprache

gab, die das einfangen konnte?

Gil: Ja. Also, ich habe da schon gemerkt, dass es nicht so ganz gepasst hat, also in diese Schemata. Genau. Aber als da ein Wort kam, da konnte ich mich damit so repräsentiert fühlen.

Jespa: Du hast gesagt, es hat was verändert. Wie gehst Du in Deinem Alltag damit um? Auf der Arbeit, oder in sozialen Situationen?

Gil: Ja, also, zum Beispiel habe ich früher meinen Bart nicht stehen gelassen. Ich habe da so Haare am Kinn, und die lasse ich jetzt einfach, mal kürzer, mal länger wachsen. Oder ich habe ein Patenkind, und ich sage dann zu ihm: ja, ich bin beides, oder ich bin ein Mädchen was ein Junge ist. Das Lustige ist, er hat mich dann mal gefragt: „Sind Deine Eltern auch so?" (lacht).

Jespa: (lacht) Sehr gute Frage. Aber das heisst, zum Beispiel mit Deinem Patenkind redest Du auch darüber.

Gil: Ja.

Jespa: Weil Du jetzt gerade eben über die Barthaare gesprochen hast: hast Du das Gefühl, dass sich Dein Körperbild insgesamt verändert hat? War das irgendwie auch ein empowernder Moment?

Gil: Ja, also, mh. Ich habe mich zum Beispiel schon immer so angezogen. Schon immer irgendwie, also eher so androgyn, keine Ahnung. Wahrscheinlich eher als männlich konnotierte Klamotten. Ich habe da auch „Passing", wenn ich nicht anfange zu reden (lacht), also „Passing" als Mann. Aber das wird dann auch schnell aufgebrochen. Also, die Leute sind dann irgendwie so irritiert, und „identifizieren" mich irgendwann doch als Frau. Aber das ist sehr abhängig von Kontexten, und auch, was meine Erwartungen da sind. Also, ob ich das ertragen kann in dem Augenblick oder nicht. Manchmal habe ich hohe Erwartungen, dann habe ich überhaupt keine Geduld, und bei manchen ist es eher so, ja, egal. Die können denken, was sie wollen. Aber gerade in so stark gegenderten Räumen, da versuche ich dann es aufzubrechen – weil es mich schon stört. Also, ich gehe dann zum Beispiel auf die „Männertoilette", oder ich switche hin und her zwischen den Räumen, mal da, mal da.

Jespa: Würdest Du das aber eher als Hürde wahrnehmen? Oder machst Du das einfach und es ist Dir egal?

Gil: Nein, also ganz egal ist es nicht. Es ist immer verbunden mit diesem Gefühl von „werde ich ertappt?". Weil in der „Frauentoilette" bekomme ich natürlich auch jedes Mal so Blicke und dann sagen sie mir, ich bin in der falschen Toilette. Aber da fühle ich mich immerhin nicht bedroht. Wenn ich auf die Männertoilette gehe ... es ist nicht ganz so leicht. Ich mache das schon, weil irgendwie gehöre ich da ja teilweise auch hin, oder auch nicht, ich weiss es nicht, aber ich habe da schon eher so ein unwohles

Gefühl, manchmal fühle ich mich da bedroht. Nicht, weil ich denke, da wird Gewalt ausbrechen, aber eher so im Sinne von, sie werden mich entlarven. Ja.?

Jespa: Ja, ich weiß was Du meinst. Dass Du so einen transgressiven Akt begehst, Du gehst in einen Raum, der Dir immer versagt oder sogar verboten wurde, aus unklaren Gründen. Bei mir ist es so, immer wenn ich auf die „Männertoilette“ gehe, ich habe das gleiche Gefühl. Wenn ich auf die „Frauentoilette“ gehe, die Leute gucken mich schon an, wenn ich nur auf die Tür zugehe. Das war immer so, die haben dann immer nochmal ein zweites mal zum Symbol an der Tür geschaut, wenn ich rein bin, oder raus kam, ob sie dann wirklich auf die „richtige“ Toilette gehen.

Gil: Ja, genau.

Jespa: In „Männertoiletten“ habe ich den Eindruck weniger, da wird weniger „interagiert“ meiner Erfahrung nach, manchmal macht es das leichter. Aber es braucht trotzdem so eine mentale Vorbereitung.

Gil: Ja, genau, das ist schon so. Ich versuche da entspannt zu sein, aber ich bin trotzdem immer ein bisschen angespannt, egal.

Jespa: Hast Du denn auch Strategien, wie Du Dich empowerst? Gibt es irgendwas, von dem Du sagst, dass Du das aus dem Grund machst, weil die Welt so voller Geschlecht ist, und Du mal eine Pause brauchst?

Gil: Ja, erstmal denke ich mir, wenn ich mich nur da drauf fokussiere, dann begrenze ich mich so stark, in dem, was ich bin und dem was ich so, ja, lebe einfach. Ich habe den Eindruck, wir sind so viel mehr als diese Körper. Wir sind viel mehr als diese eine Identität. Also, da ist irgendwie ... ja, das fliesst sowieso in alles was ich mache mit ein. Egal, ob ich auf der Straße laufe, oder ein Tattoo mache, oder was auch immer. Also, das fliesst in alles was ich mache mit ein. Und wenn ich mich nur damit beschäftige, mir die ganze Zeit einen Kopf mache, was haben die Leute für ein Problem, was denken sie, wie komme ich rüber ... dann verpasse ich einfach mein Leben. Ich verpasse Begegnungen ... ja. Ich glaube, wir sind wirklich viel mehr als nur unser Körper.

Jespa: Das ist ein guter Gedanke für Dich dann? Zu denken, naja, das ist halt ein Teil von mir, aber da ist noch viel mehr, was dazu gehört?

Gil: Ja genau, so ist das. Das bestärkt mich eigentlich total.

Jespa: Gibt es irgendwas, was Du Dir von der Community wünschst? Gibt es was, was für Dich da irgendwie wichtig wäre?

Gil: Also, ich verstehe mich als spirituellen Menschen. Außerhalb jetzt von irgendwelchen bestimmten Religionen, aber ich habe eine starke Ausprägung für sowas. Und ich finde, die Community ist dann tatsächlich oft sehr ausschließend. Ich finde, die verpasst da aber auch was. Natürlich, es gibt viele Scheisserfahrungen

mit diesen ganzen Religionen, die meisten negieren uns total, wir existieren da nicht. Aber es geht nicht um die Religion, es geht für mich um das was wir als Menschen alle etwas in uns haben. Und ich glaube, dass Menschen, die trans* oder genderqueer oder non-binary sind, die haben so einen transzendentalen Vorteil, man hat quasi diese strikte Trennung, diese Binarität, oder diese Anhaftung an ein Gender, die zu überwinden fällt leichter. Wir können es leichter trans-zendieren. (lacht). Nein, aber es ist wirklich etwas ganz Persönliches, und beinhaltet ja das Aufbrechen von Kategorien. Ich habe da zum Beispiel in der Meditation viel entdeckt, also, das ist vielleicht auch meine eigene Art damit umzugehen. Aber es ist wirklich etwas was ganz tief und ganz umfassend erfahren werden kann.

Jespa: Ich verstehe das jetzt so, dass Du Dir mehr Offenheit gegenüber so etwas auch wünschst.

Gil: Ja, so ein bisschen mehr Offenheit. Ich finde es echt schade, dass sich die Leute so gar nicht auf so etwas einlassen. Ich muss da an Grada Kilomba denken, ich habe ein Interview mit ihr gelesen, und sie meinte, es gibt genug Mikroaggressionen und genug Negativität, und dass wir irgendwie versuchen sollten, trotzdem das Positive zu finden in uns. Nicht immer nur in dieser Aggro-Stellung, in so einer Abwehr-Haltung zu sein. Das ist glaube ich so, dass ich manchmal denke, dass die Community nur aus so einer Einstellung „Okay, wir sind alle negativ betroffen von irgendeine Diskriminierung/ Unterdrückungssystem“. Eine andere Verbindung zu finden, die nicht nur über dieses negative Spiegelung von außen geschieht, sondern etwas Positives, was in uns ist und etwas anderes ist, als nur diese negative Erfahrung von außen, das wäre so wichtig. Sie sagte das irgendwie so, leider habe ich den exakten Wortlaut nicht parat, okay, das hört sich wahrscheinlich etwas kitschig an, aber „Versuchen, die Liebe als Verbindung zu suchen“. Nicht immer nur diese Negativität, die uns ins Gesicht springt überall. Ja. Das war‘s.



Jespa: Magst Du Dich kurz vorstellen und sagen, wie Du Dich positionierst?
I.: Mein Name ist Ido, ich bin 22 Jahre alt, ich bin eine Schwarze, nicht-binäre Person. Ich benutze keine Pronomen und ich befasse mich, beziehungsweise, ich habe im letzten Jahr zum ersten Mal eine andere Schwarze, nicht-binäre Person getroffen gehabt, genau, und mit dieser Person hab ich dann halt ein bisschen über Gendererfahrungen geredet, und seitdem habe ich mich auch mehr mit mir selbst, mit meinem Gender befasst, wie ich mich positioniere. Für mich ist es auch noch ein großes Genderquestioning, ich weiß schon lange, dass ich mich nicht als Frau positionieren möchte und gleichzeitig ist es immer ein sehr großer struggle (Kampf)

gewesen, irgendwie nach dem Motto: ich muss jetzt alles wissen, bevor ich mich jetzt überhaupt (neu) positionieren kann. Aber das stimmt nicht, ich weiß jetzt endlich, es reicht, dass ich mich gerade in Frage stelle und zu wissen, dass ich mich gerade nicht wohl fühle in diese eine Position gequetscht zu werden. Mensch lernt halt immer weiter. Das ist jetzt gerade ein Prozess, in dem ich mich selbst kennenlernen kann, ohne mich davor schon in irgendwelche Zwänge verschreiben zu müssen.

Jespa: Ja, das mit diesem Rausfinden, das ist sowas: Du musst das jetzt sofort wissen, vorher darfst Du keine Ansprüche stellen, das geht nicht. Ich finde das spannend, was Du gerade erzählt hast, dass Du eine andere Person getroffen hast, und so ein Gefühl von Resonanz vielleicht auch hattest? Hast Du denn das Gefühl, dass sich Dein Selbstbild durch die Wahrnehmung als nicht-binär verändert hat, seit Du angefangen hast darüber nachzudenken? Wenn ja, wie würdest Du das beschreiben?

I.: Also, es hat sich definitiv sehr viel geändert. Ich fühle mich auf jeden Fall viel glücklicher. Irgendwie ... ich gehe nochmal zurück auf die andere Person, es ist halt so gewesen, ich bin bei einem Wochenende für Schwarze Jugendliche gewesen. Da gab es halt so einen Workshop, wo sich die Menschen entweder als Mann oder Frau positionieren mussten und dann anschließend Gespräche geführt wurden. Das war irgendwie voll der Schock für mich, weil ansonsten war es echt ein gutes Wochenende. Ich habe dann mit einer der organisierenden Personen geredet, die eben auch nicht-binär ist, und es gab wohl auch davor schon eine große Diskussion über diesen Part des Workshops. Wir haben uns dann jedenfalls außerhalb davon zusammengesetzt. Und da habe ich dann eigentlich das erste Mal darüber gesprochen, dass ich mich gar nicht so als Frau sehe, und das war so schön, einfach so ... ja einfach so akzeptiert zu werden. Seitdem ist es einfach so ... keine Ahnung ... also ich mache mir seitdem nicht mehr so viele Gedanken, über das was andere Menschen von mir denken oder wie sie mich so „lesen“. Genau. Und ich nehme mir auch einfach viel mehr Freiheiten raus, wie ich mich kleide, wie ich mich gebe ... davor habe ich auch ganz oft vieles, was so weiblich assoziiert wurde, total gemieden, jetzt habe ich mir einfach pinke Kopfhörer gekauft, weil ich mir gedacht habe, ich find‘ die schön, ich kann das machen. Egal, was Menschen da reinlesen wollen. Ansonsten ist gleichzeitig auch nochmal superviel hinzugekommen, vor allem auch diese Probleme, wie ich mit anderen Menschen, vor allem Menschen, die ich schon lange kenne, da so umgehen kann. Wenn ich denen sage, okay, ich will keine Pronomen benutzen, und so pipapo, also das sind halt ganz neue Probleme, die dazugekommen sind. Sich vor den Menschen, die ich schon lange kenne, positionieren zu müssen. Die sich vielleicht gar nicht mit meiner Lebensrealität auseinandersetzen möchten. Weil sie auch einfach das Privileg haben, es gar nicht zu müssen. Die Unsicherheit dabei, bevor ich überhaupt mich selbst da vorstellen kann, muss ich jetzt erstmal in einer 10-Stunden-langen Diskussion alle

Trans*positionen klarmachen, damit diese Person mich auch akzeptiert. Sorry, jetzt bin ich wohl abgeschweift ... (lacht).

Jespa: Nein, total spannend. Aber hast du noch irgendwas bemerkt? Du hast gesagt, du scherst Dich so ein bisschen weniger um die Meinung anderer Leute bezüglich Deines genders, Du „entgeschlechtlichst" Dein Leben so auf eine Art? Wie äußert sich das?

I.: Mh, also ich habe eine ganz neue Beziehung zu meinem Körper gefunden. Ich weiß gar nicht, wie. Also, ich hab schon ein neues Körperbild irgendwie, beziehungsweise ich habe mich ganz neu auseinandergesetzt mit meinen Brüsten, mit meiner Pussy, einfach so konkret. Zum größten Teil auch über sexuelle Dinge, aber auch eben darüber, wie ich mich selbst liebe, wie ich selbst meinen Körper fühlen kann. Da habe ich mich selbst ganz neu erfahren, so, ich weiß gar nicht, wie ich das beschreiben soll. Ich hab mir einfach nochmal Zeit genommen, mich wirklich selbst kennenzulernen. Zu gucken, sind das Parts an mir, die ich liebe, die „ich" sind so wirklich? Und, ja, ich hab halt herausgefunden, dass ich mich in meinem Körper wohlfühle so. Ich habe immer noch viele Probleme mit meinen Brüsten, aber trotzdem, gerade habe ich mich erstmal so akzeptiert. Das ist auch nochmal was, was dazugekommen ist, ja.

Jespa: Überhaupt mal in so eine intensive Auseinandersetzung zu kommen, das ist ja auch was ganz neues für viele Menschen. Ich erlebe das im Austausch mit den meisten trans* oder genderqueeren Menschen ganz oft, dass da so ein intensives aktives Erleben der eigenen Körperlichkeit passiert – gewollt und ungewollt. Ich denke immer, die meisten cis-Menschen erleben das nicht, zumindest nicht so aktiv, oder all-umfassend. Also da gibt es schon so eigene Körperkrisen, Figur, Gewichtsfragen, etc.

I.: Ja, voll. Ich glaube, für mich, also, da kommt halt so vieles dazu. Ich musste mich ja auch erstmal als Schwarze Person finden, vor allem als Schwarze Person, die als Frau wahrgenommen wird, in meinem Körper, diese Sexualisierung, die ich vor allem in vielen Jugenderfahrungen erlebt habe, in Beziehungen, whatever – und ich glaube, daher kam das eigentlich zum größten Teil so, dass ich meinen Körper, meine Brüste, dass ich so ein extrem negatives Gefühl dazu aufgebaut habe. In dem Moment, wo ich eine stärkere Verortung in meinem Schwarz-sein gefunden habe, und dann gleichzeitig in diese Phase kam, mich mit meiner Nicht-Binarität auseinander zu setzen, da habe ich einfach gemerkt, ich muss mich nicht in eine dieser beiden Binaritäten einsortieren, weil das ist beides nicht ich. Und ich habe die Beziehung zu meinem Körper einmal durchs Schwarz-sein wieder hergestellt gehabt und dann hatte ich plötzlich auch diese Freiheit, unabhängig von dieser Sexualisierung durch Geschlecht meinen Körper anschauen zu können.

Jespa: Das klingt aber, als wäre das insgesamt eine eher empowernde Erfahrung für Dich. Meine Frage wäre, und da hast Du ja eben schon ein bisschen was

angedeutet, wie gehst Du denn in Deinem Alltag damit um?

I.: Sorry, ich bin in meinem Kopf noch voll bei den Körperverhandlungen ...

Jespa: Auch das kannst du mit in den Alltag einbringen. Hast Du ja auch schon angesprochen, also wie Du Dich kleidest, wie Du überhaupt Bezug zu Kleidung aufbaust und so.

I.: Also, ich bin ja neu nach Köln gezogen, das war letztes Jahr im Sommer. Und dadurch, dass ich hier dann auch viele neue Personen getroffen habe, ist es halt viel einfacher gewesen mich von Anfang an direkt zu positionieren. Vor allem, weil ich eher auf intersektional-feministisch interessierte Menschen getroffen bin, oder Menschen, die sich generell sehr kritisch mit sich und der Gesellschaft auseinandersetzen. Da ist es dann nicht so schwierig gewesen, mich wohl dabei zu fühlen, wenn ich mich bei diesen Personen positioniert habe. Und zu wissen, das wird halt auch ... na, wie nennt mensch das ... naja, angenommen halt. Genau. Gleichzeitig fühle ich mich im Alltag schon auch noch manchmal unwohl, auch in solchen Kreisen. Ich hatte halt ein paar Erfahrungen, da war ich mit irgendwelchen Leuten unterwegs, und es wurde eine Person fehlgegendert. Und da bin ich dann ja noch immerhin da gewesen, um darauf aufmerksam zu machen. Aber das war schon auch immer wieder komisch, weil ich mich dann auch gefragt habe, wenn ich nicht da bin, beachten das die Menschen dann? Das sind dann halt die Momente, wo ich mich frage – also die Frage ist eigentlich total überflüssig, aber trotzdem – ist meine Genderperformance nicht genug für diese Leute? Wenn ich weg bin, wie reden die dann über mich. Und dann denke ich „What Performance?!“. Ich bin wer ich bin, das soll akzeptiert werden. Und wenn ich morgen in einem rosa Kleid ankomme und keine Pronomen benutze bin ich immer noch eine nicht-binäre Person. Das soll einfach gewürdigt werden.

Jespa: Du hast eben von der Hürde gesprochen, mit Menschen, die Du schon lange kennst, über deine Identität zu sprechen. Fallen Dir noch andere Sachen ein? Und als Gegenfrage, wie empowerst Du Dich? Vor allem, weil Du ja gleich mehrere Dinge in Dir vereinst, die in unserer Gesellschaft Empowerment benötigen?

I.: (lacht) Wie empowere ich mich ...? Mhhh ... vieles davon passiert halt für mich noch so hinter verschlossenen Türen. Ich glaube für mich sind so die nächsten Schritte, andere Schwarze trans* Personen, vor allem nicht-binäre Personen kennenzulernen. Es gibt z. B. dieses QTBPOC-Treffen in Berlin, da wollte ich zum Beispiel dieses Jahr auch hin. Ich glaube, dass das extrem wichtig ist, Menschen kennenzulernen, die aus einer ähnlichen Lebensrealität sprechen oder Erfahrungen haben wie ich.

Jespa: Eine Überschneidung von Erfahrungsräumen?

I.: Ja, genau. Aber an sich bin ich halt für mich noch in so einem Kennenlern-Prozess ... und ... mh ja das ist auch was: für mich ist Mode schon auch was, was mich einfach gut fühlen lässt. Das mich, wie ich angezogen bin, mich wohlfühlen lässt. Da kann

ich dann auch viel, viel stärker auftreten. Da kann ich das dann einfach nach außen widerspiegeln. Das ist auf jeden Fall etwas, womit ich mich empowere. Weil ich mir dann einfach mein eigenes Bild gestalten kann. So sehe ich aus.

Jespa: Kannst Du Deinen Style irgendwie beschreiben? Oder ist das einfach so eine spontane Entscheidung, wenn Du vor Deinem Kleiderschrank stehst?

I.: Mmmh ... nee, so spontan ist das eigentlich nicht. Ich sag halt immer, ich habe so einen Detektiv-Stil (lacht).

Jespa: (Lacht) Das macht der Trenchcoat!

I.: Ja, der Hut fehlt noch, ne? (lacht) Ne, aber ernsthaft ich mag halt so eine bestimmte Art Pullover, da habe ich dann auch einige von, und so halt. Also, das ist einfach sich gut fühlen, ohne viel drüber nachzudenken. Und ansonsten bin ich auch noch in vielen anderen Prozessen, ich weiss nicht. Empowerment ist für mich dann eben auch, andere nicht-binäre Personen zu treffen, andere Schwarze Personen zu treffen, einfach in diesen Communities zu sein. Ich glaube, vieles ist einfach echt über dieses Soziale. Einfach Menschen zu haben, drüber sprechen zu können. Und dann Musik, auch sehr.

Jespa: Hören oder machen?

I.: Hören. (lacht) Ach so, aber natürlich auch Schreiben.

Jespa: Sich selbst erzählen auch so ein bisschen?

I.: Ja, voll. Und ganz viel schreibt sich einfach so auch von selbst. Ich habe das manchmal nachts, dass ich dann nicht schlafen kann, und dann habe ich einfach so geschrieben, und es kommt dann irgendwie von selbst, als wären die ganzen Worte schon da gewesen, die mussten einfach nur zu Blatt gebracht werden. Das hilft auf jeden Fall auch. Und ich will auch mehr Wort ergreifen, das fällt mir total schwer manchmal noch. Aber bei Texten ist es einfach so, da habe ich Tage, Wochen Zeit die zu bearbeiten, halt alles zu schreiben, zu perfektionieren, genau meine Punkte zu finden. Und nach der letzten Soultrip Poetry Night (Anm. BpoC-Poetry Bühne in Köln) ist mir aufgefallen, dass ich das auch einfach machen möchte. Das wird sicher auch ein ganz großer und sehr empowernder Moment sein.

Jespa: Das glaube ich. Ich habe noch eine abschließende Frage: Was wünschst Du Dir von der Community? Und damit meine ich jetzt ganz bestimmt die NB- und Trans-Community.

I.: Also, ich bin ja jetzt noch nicht so viel in der Community unterwegs gewesen, deswegen kann ich dazu noch gar nicht soviel sagen ... aber generell wünsche ich mir

einfach mehr Schwarze trans* und nicht-binäre Personen, oder Menschen of Colour, also ... aber ich weiß auch nicht, wie ich mir das wünschen soll...

Jespa: Es gibt sie auf jeden Fall, aber sie sind noch sehr unsichtbar.

I.: Auf jeden Fall. Also in dem Sinne, für die Community einfach, dass wir Räume schaffen, wo sich Schwarze und Menschen of Colour einfacher vernetzen und gegenseitig auch bestärken können. Räume, in denen sie sich sowohl als Schwarze oder Menschen of Colour und als auch als trans* und nicht-binäre Personen sicher fühlen können.



Jespa: Bitte stelle Dich kurz vor: Wie heißt Du, was machst Du, wie positionierst Du Dich?

L*: Hallo, ich heiße L* und ich bin nicht-binär trans, das heißt, dass ich weder Mann noch Frau bin und mich nicht mit dem Geschlecht, das mir bei Geburt zugewiesen wurde, identifiziere. Beruflich bin ich im Kulturbereich tätig, in meiner Freizeit mache ich (mittlerweile wieder) gerne Sport und treffe mich mit Freund*innen. Wenn dann noch Zeit und Energien bleiben, mache ich so ein bisschen Polit-Kram.

Ich verwende keine Pronomen bzw. in manchen Kontexten „sie“ und hab nen Haufen Privilegien (ich bin weiß, habe eine EU-Staatsbürger*innschaft, wohne in einem Land, wo meine Erstsprache Landessprache ist). Und gerade schaue ich, wie sich femme, cuteness und toughness in meinem Leben vereinbaren lassen.

Jespa: Hat sich Dein Selbstbild durch Deine Wahrnehmung als nicht-binär verändert? Wenn ja, wie?

L*: Mit trans konnte ich für mich lange nichts anfangen, weil die Geschichten, die ich damals gehört habe, auf mich nicht so wirklich zugetroffen haben. Ich habe meinen Körper nicht gehasst – mittlerweile weiß ich, dass das nicht notwendig ist – und ich war auch einfach keine Transfrau, das war mir klar. Aber ich wusste einfach nicht einzuordnen, was ich erfahren habe. So kann ich mich an ein Erlebnis erinnern, wo ich nach Feuer gefragt wurde und zwar so: „Sind Sie Raucherin oder Raucher?“ Ich war total happy über das Erlebnis. Durch YouTube-Videos habe ich dann zuerst den Begriff genderqueer und später nicht-binär kennengelernt. Ich habe mitbekommen, dass andere Leute mit Geschlecht ähnliche Erfahrungen haben wie ich. Dennoch ist das Gefühl der Einsamkeit erst langsam verschwunden, als ich im meinem sozialen Umfeld immer mehr Leute kennengelernt habe, die auch nicht-binär sind.

Mein Selbstbild hat sich also insofern geändert, als ich mir nicht mehr (so oft)

vollkommen allein vorkomme und es okay ist, so zu empfinden wie ich tu. Mit anderen zusammen zu sein und ihnen zuzuhören, hilft mir meine eigenen Erfahrungen besser zu verstehen und auch anderen verständlicher erklären zu können. Es hilft mir aber auch, einfach mal darauf zu verzichten, mich erklären oder gar rechtfertigen zu müssen.

Jespa: Hat es auch Einfluss auf Dein Körperbild/-gefühl gehabt?

L*: Das Körperliche stand bei mir nie so im Vordergrund. Nach meinem Outing war ich regelmäßig in einer Transgruppe, wo körperliche Transition, Hormontherapie, geschlechtsangleichende Operationen mit Abstand die vorherrschenden Themen waren. Ich habe mich dort nicht wohlgefühlt, weil ich ständig mit der Vorannahme konfrontiert war, dass ich auch medizinische Maßnahmen unternehmen muss, um trans zu sein und in die Gruppe zu passen.

Als ich dann nicht mehr zu dieser Gruppe ging, habe ich jedoch gemerkt, dass ich mich dennoch gern mehr mit meinem Körper auseindandersetzen wollte. Bislang war meine Strategie gewesen, den Körper so gut es geht einfach auszublenden. Dieses Jahr habe ich dann wieder mit Teamsport begonnen. Beim Roller Derby finde ich gerade einen positiven Zugang zu meinem Körper, indem ich sehe, was ich alles mit ihm machen kann und wie sich welche Bewegungen anfühlen. Und vor allem, dass Bewegung so viel Spaß machen kann. Dazu trägt auch das Team wesentlich bei, in dem ich mich wohl fühle und es zumindest auch eine weitere nicht-binäre Person gibt, obwohl es ursprünglich ein Frauenteam war.

Hoffentlich kann ich diese Auseinandersetzung mit meinem Körper auch auf andere Kontexte ausweiten. Wenn es um medizinische Untersuchungen geht, versuche ich weiterhin alles so lange aufzuschieben, bis das nicht mehr möglich ist. Mal sehen, ob sich das mit der Hormontherapie, die ich jetzt dann doch beginnen mag, verbessert.

Und ein letzter Punkt zum Körperbild/-gefühl ist, dass ich schön langsam einen Style gefunden habe, der besser zu meinem Charakter passt und mit dem ich immer mehr zufrieden bin – und in seltenen Fällen finde ich mich sogar sexy, was ich mir früher nie vorstellen hätte können.

Jespa: Wie gehst Du in Deinem Alltag mit Deiner Nicht-Binarität um?

L*: Schwierig zu sagen. Einerseits versuche ich möglichst offen damit umzugehen. Mit wenigen Ausnahmen wie Behördengänge verwende ich im privaten Umfeld und in der Arbeit meinen Namen L*, wo ich schon regelmäßig die Nachfrage erhalte, wie die richtige Anrede sei. Das freut mich dann immer. Den Namen habe ich mir ursprünglich aus Verzweiflung wegen der beinahe vollkommenen Unsichtbarkeit von nicht-binären Personen ausgesucht… und bin bei ihm geblieben, weil er mir so gut gefällt und ich mit Eleven von Stranger Things und L von Death Note dann auch zwei geniale fiktive

Charaktere mit ähnlichen Namen entdeckt habe.

Generell würde ich sagen, dass ich jetzt niemensch meine Ausführung zu nicht-binären Personen auf die Nase binde, wenn aber wer interessiert und respektvoll fragt, ich dann schon kurz paar Infos weitergebe.

Jespa: Was sind Hürden für Dich? Und wie gehst Du damit um?

L*: Eine Hürde ist zum Beispiel, dass andere meinen Namen nicht anerkennen. Das kann jetzt von der Bank bis zu Bekannten auf einer Party sein. Oft werde ich dann nach meinem „richtigen“ Namen gefragt, wobei ich zumindest im Privaten meinen Passnamen nicht verrate. Wenn es etwas offzieller wird, hat mir in letzter Zeit der dgti-Ergänzungsausweis geholfen – bei Ticketkontrollen wird er bei mir immer anerkannt und mein letztes Arbeitszeugnis konnte ich nach mehrmaligem Nerven und Vorlage des Ergänzungsausweises dann doch noch ändern.

Ansonsten sind öffentliche Toiletten und Umkleiden auch ein Hindernis. Bei Toiletten hilft es mir – wenn möglich – zusammen mit Freundinnen aufs Klo zu gehen und auf ein abgelegenes Klo zu gehen, weil ich da nicht so oft angemacht werde. Wenn das nicht geht, ist meine Devise: lächeln, zurückgrüßen und den Eindruck erwecken, als würde ich auf die Frauentoilette gehören (vorausgesetzt es gibt keine All-Gender-Klos). Bei Umkleiden in meinem Sportverein ist meine Strategie ähnlich: mit einer Freundin quatschen und möglichst schnell sein.

Eine weitere Sache, die mühsam für mich war, ist alles was Krankenversicherung und Therapie betrifft. Meinen Therapiebeginn habe ich mehrere Monate aufgeschoben, weil ich noch eine österreichische Krankenversicherung hatte, aber zwischenzeitlich in Frankreich und Deutschland gewohnt habe. Weil mir der Aufwand, eine Therapie im Ausland genehmigen zu lassen, zu groß war, habe ich ein paar Monate abgewartet und erst nach erfolgreicher Jobsuche und mit deutscher Krankenversicherung die Therapie begonnen. Obwohl ich jetzt eine Therapeutin habe, ist es immer noch schwierig mit einem Vollzeitjob und Pendeln regelmäßige Termine unterzubringen.

Jespa: Wie empowerst Du Dich? (Strategien, Praktiken, Kontexte…)

L*: Hm, ich habe gerade das Gefühl, dass ich viel Energie darauf verwenden muss, um einfach über die Runden zu kommen und ich zu wenig Kraft und Zeit habe, um mit anderen nicht-binären Personen was auf die Beine zu stellen. Ich glaube für mich gehört es auch zum Empowerment, dass ich auf mich selbst achte(n gelernt habe) und es okay ist, nicht so viel zu machen, wie ich am liebsten machen würde. Das heißt dann oft, dass ich einfach Social Media Content anderer nicht-binärer Personen schaue oder in der WG, im Team oder mit Freund*innen über Geschlecht und Transidentität rede – oder einfach mal die Freizeit genieße.

Darüber hinaus bin ich bei einem Roller Derby-Team dabei, wo alles vom Training bis zum Buffet beim Spiel selbstorganisiert ist. Das hat jetzt nicht vorwiegend mit nicht-binären Personen zu tun. Aber es ist schön zu sehen, was so viele fantastische Frauen und einige ebenso fantastische nicht-binäre Personen auf die Beine stellen können und wie viel Freude es für die Spieler*innen und Zusehenden bedeutet.

Überhaupt finde ich es schön, wenn Geschlecht nicht nur in Selbsthilfegruppen aufgegriffen oder als Anlass für Partys genommen wird, sondern auch in anderen Kontexten eine Stimme findet. Ein Mal im Jahr organisiere ich – anlässlich des Weltfrauenkampftags und des Transgender Day of Visibility – mit Freund*innen eine offene Lesebühne für Frauen und nicht-binäre Personen. Ich freue mich jedes Mal wieder über die vielen wunderbaren Personen, die zu derartigen Veranstaltungen kommen.

Jespa: Wenn Du Dir was wünschen könntest, was könnte anders sein in der Community? (gleichzeitig: was ist jetzt schon gut daran?)

L*: Eine Sache, die ich mir für die Community wünsche, ist, dass einfach mehr Mittel und Energien da sind. Ich habe das Gefühl, dass einfach viel Kraft darauf verwendet werden muss, ganz grundlegende Sachen wie beispielsweise (amtliche) Namen, Zugang zu medizinischen Mitteln etc. für Einzelpersonen zu organisieren. Dabei sind dann noch nicht mal andere strukturelle Themen wie Arbeitssuche/-losigkeit im Fokus. Es ist für eine Community nicht einfach, große strukturelle Probleme anzugehen, wenn alle schauen müssen, wie sie selbst ihren eigenen Kram bewältigen können. Hinzu kommt, dass diese Arbeit dann oft leider auch unbezahlt ist. Also zusammengefasst würde ich mir einfach mehr persönliche Sicherheiten wünschen, um gemeinsam leichter Sachen auf die Beine stellen zu können.

Was ich an der Community schon ganz gut finde, ist, dass ich mich mit meinen Erfahrungen respektiert fühle. Ich denke, dass da ein Grundverständnis herrscht, dass Erlebnisse mit Geschlecht eben nicht deckungsgleich sein müssen, sondern von Person zu Person unterschiedlich sind. Zugleich habe ich dennoch den Eindruck, dass die Kontexte, in denen ich unterwegs bin, sich doch sehr ähneln und vielleicht einige Personen implizit ausgeschlossen bzw. nicht erreicht werden. So sind die nicht-binären Communitys, die ich kenne, vorwiegend weiß. Da müsste noch mehr gemacht werden, sodass nicht-binäre Gruppen selbstverständlich unterschiedliche Bedürfnisse berücksichtigen, die nicht nur in Zusammenhang mit Geschlecht, sondern auch kultureller Herkunft oder Behinderung stehen.

Das Interview wurde per E-Mail geführt.

Schutzraum

Isa

mein lieber Schutzraum erinnerst du dich,
als ich das erste mal mit dir Bekanntschaft machte?
das war vor x Jahren
mein Sternchen war noch unsichtbar und mein schillern gut versteckt
noch hinter dem klamottenschrank
sodass pass, passing und schrank reichten
um mich abzuweisen
sexistische punks wärmten mich an ihrer feuertonne vor deiner tür
musste queer in der heteronormativität suchen
bekam nur nähe zu denen die nie nach pronomen fragen

ach schutzraum erinnerst du dich
wie ich dann das erste mal durch deine Tür ging?
die doch für alle ewigkeit für mich verschlossen sein sollte
nur darauf wartend, dass alle mich ansehen
und im chor das unvermeindliche „du gehörst hier nicht her“ sprechen
in einer performance die dem gefühlten Verbrechen
ein lautes „ich darf trotzdem“ entgegen schreien wollte
die dabei auf wackeligen Stöckelbeinen starksend halt suchte
um mit ihnen in jedem Fettnapf auszurutschen
die du so fleißig bereitstellst

tja Schutzraum das war lange bevor ich wusste,
dass dein Versprechen eine lüge ist die wir uns selbst erzählen
und eine Wahrheit die wir selbst erschaffen müssen
dass auch Seifenblasen aus beton platzen können
und deine Membran auch übergriff und Gewalt durchlässt

und heute Schutzraum?
Heute steh ich in deiner Mitte auf einer Bühne
Mit einer Performance die alle anschreit
„Frag mich nach meinem Pronomen!“
Obwohl ich das nie wollte!
Sekt im Glas, im Kopf und im Bauchnabel
habe ich so viel Glitzer geschluckt dass selbst meine Kacke schillert

die Beine wackeln noch auf High Heels
aber ich darf mich an einem Sternchen festhalten
Viele freund_innen sind hier
Und ich weiß auch wie ich den unterstrich spreche wenn ich von ihnen rede
Schutzraum es fühlt sich so merkwürdig an
Heute zu brauchen
dass du mich
vor x Jahren
nicht hier haben wolltest

Choreografie für er, Frauchen, Schweigen

Nello Franger

Über Misgendert-Werden und die vielen Annahmen, die davor kommen

er

Ich heiße nicht er, aber mein Pronomen ist wie ein Teil meines Namens geworden.

Es ist nicht üblich, nach Pronomen zu fragen. Es ist nicht üblich, über unbekannte Personen „die Person, sie“ oder „they“ oder sonst eine Bezeichnung zu verwenden, die nicht zweigeschlechtlich ist.

Ich muss es mir immer wieder vorsagen: ich lebe in einer Zweigeschlechter-Gesellschaft. Fast alle Menschen nehmen von fast allen Menschen an, dass sie in eines von zwei Geschlechtern passen? Fallen? Eingeordnet werden können? Nein, früher noch beginnt die Annahme: Fast alle Menschen nehmen von fast allen Menschen an, dass sie ein Geschlecht haben. Eine Person und ihr Geschlecht zu trennen – alleine das scheint schon ein riesengroßer Denkschritt zu sein.

Die Regel in der Zweigeschlechter-Gesellschaft lautet: Jeder Mensch hat ein Geschlecht. Eines von zwei. Das gleiche für ein Leben lang, klar zu erkennen, und zwar spätestens bei der Geburt. So simpel, so diffus ist es gleichzeitig. Sie fällt mir vor allem auf, die Zweigeschlechtlichkeit, seit ich mich als trans verorte.

Frauchen

Ich lebe mit einem Hund. Wer welchen Hund zu sich nimmt, wie man mit einem Hund umgeht und auch, wie der Hund selbst sich verhält, wird gegendert.

Als mein Hund älter wurde, hörte ich, er würde „zum Mann“ werden. Ein großer Schäfer, der mit heller Stimme bellt, wurde ausgelacht, weil er „wie ein Mädchen“

klingt. Ist ein Hund eher aufdringlich, ist er „wie Jungs eben sind“ und wenn sich Hündinnen auf ihren Platz im Rudel verweisen, sind sie „Zicken“. Einige Hunde „sind eifersüchtig“, und andere „haben Beschützerinstinkt“: in beiden Fällen stehen sie neben ihren Menschen und bellen andere Hunde und Menschen weg, wenn diese zu nahe kommen. Gleiche Verhaltensweisen, zweigetrennt.

Von Menschen gemachte Klischees über Eifersucht und Hysterie höre ich am Hundeplatz, genau wie die fast poetische Erklärung, die Luft sei heute mal wieder schwer von Testosteron, wenn dominante Hunde aufeinander treffen.

Ich stehe daneben, steige vom einen Fuß auf den anderen, und da ist es wieder: mein Schweigen, ein Begleiter, den ich gerade gut kennenlerne.

Schweigen

Ich sehne mich danach, andere würden nicht annehmen, was mein Geschlecht wäre. Ich sehne mich danach, Zeit zu haben, es für mich herauszufinden, und mir auch einmal Pause davon nehmen zu können. Ich sehne mich danach, dass ich mit einem offenen Pronomen wie „they“ angesprochen werden würde. Ich sehne mich danach, dass alle Leute einander nach ihren Pronomen fragen, und wenn jemand sagt – weiß ich gerade nicht genau – dann könnte das auch okay sein.

er

Ich entscheide mich für ein Pronomen, das es schon gibt und das auch von vielen anderen Menschen verwendet wird. Im Moment ist es oft gleichbedeutend mit einem Outing als Trans-Person, wenn ich mein Pronomen nenne. Mein Name lässt noch die Annahme zu, ich sei eine Cis-Frau, aber mein Pronomen, dazu mein Gesicht, meine Stimme und mein Körper – da hakt es dann doch bei den meisten.

Frauchen

Ich werde die allermeiste Zeit als Frau eingelesen, vielleicht noch als Lesbe oder queer, aber Frau. Es gibt immer wieder die Momente, in denen ich denke, mein Gegenüber lässt das Gendern sein, vielleicht sehen wir das ähnlich, vielleicht finden wir es beide ähnlich unnötig. Es gibt diese Hoffnung, wir fänden beide diese Zweigeschlechtlichkeit mühsam und wären mit einem Fuß schon draußen, kämpfen einen gleichen Kampf.

Schweigen

Aber immer wieder enden diese Momente, oft bin ich enttäuscht oder zumindest ernüchtert, wenn mein Gegenüber dann doch gendert, mich oder jemand anderen oder die Welt einfach mal (zwei)geschlechtlich deutet. Es ernüchtert mich zu sehen, welche Einigkeit dieses Deuten herstellt, diese Übereinkunft, dass Zweigeschlechtlichkeit etwas Wichtiges und Wissenswertes über die Menschen und ihr Zusammenleben darstellt. Ich kaue daran, dass diese Art, die Welt zu deuten, für manche Menschen

völlig in Ordnung zu sein scheint. Manchmal bin ich neidisch auf die Menschen, die so ohne Fragen, ohne Zweifel mit diesem Zweigeschlechter-Wissen hantieren, als sei das die Wahrheit.

Schweigen

Ich weiß, Zweigeschlechtlichkeit ist nicht die Wahrheit, und Cis-Sein auch nicht.

Frauchen

Letztens ist mir bewusst geworden, dass ich mich bereits sehr weit aus cis-geschlechtlich strukturierten Räumen rausgezogen habe und mich stattdessen so viel wie möglich in queeren, FLTI- oder Trans-Räumen bewege – oder meine Zeit mit so positionierten Leuten verbringe. Das tut mir gut.

Auf der Straße, in Läden, in der Bahn oder eben auf dem Hundeplatz spüre ich dann wieder den Konsens über Zweigeschlechtlichkeit, den Konsens, Menschen von außen zu gendern, die Unsichtbarkeit von nicht-binären, queeren Lebensrealitäten.

Frauchen

Wie oft habe ich mir gewünscht, eine andere Person in der U-Bahn, die ich als queer lese, hätte mich ebenfalls als queer erkannt. Wie enttäuscht bin ich immer wieder, wenn kein Kontakt, und sei es auch nur ein Blick, zustande kommt, und ich mich danach frage, ob meine Annahmen unzutreffend waren, oder ob ich vielleicht nicht als trans oder queer erkannt werde, oder, oder, oder.

Schweigen

Bei Vorstellungsrunden sage ich mein Pronomen manchmal dazu, manchmal lasse ich es weg. Ich traue mich oft nicht, bei Unterhaltungen nach Namen und Pronomen zu fragen, obwohl das ein erster Schritt wäre, meine eigene Vision umzusetzen und dazu beizutragen, dass die Pronomenfrage üblich wird.

Ich habe Angst, komisch angeschaut zu werden, durch meine Frage schon als Gender-Rebell aufzufallen. Durch meine Frage könnte ich mich bereits als trans outen, denn warum sollte ich sonst auf die Idee kommen, nach Pronomen zu fragen, wo doch klar ist, dass man die von außen sehen kann?

Frauchen

Nachdem mir bewusst wurde, wie schwer die eingelernte und allgegenwärtige Zweigeschlechtlichkeit es mir macht, Menschen einfach so nach ihren Pronomen zu fragen, wird mir auch bewusst, wie sehr es mich nervt, wenn andere mein Pronomen annehmen. Teil dieses Nervs ist, dass mein Pronomen oft mit dem angenommenen Pronomen nicht übereinstimmt. Und Teil dieses Nervs ist die Selbstverständlichkeit, mit der gegendert wird, jeden Tag, in hundert Situationen.

Für mich gehört es zur queeren Expertise eben ganz genau zu wissen, wie groß die Rolle von Gender im Alltag ist, wie tief sie verwoben ist mit dem Eindruck, den ich von meinem Gegenüber bekomme.

er

Hin und wieder geht es ganz leicht, mein Pronomen zu nennen und mich damit, mehr oder weniger, als trans zu zeigen. Ich verstehe darin kein Muster, aber vielleicht ist das auch in Ordnung. Manche Menschen, die mir überhaupt nicht nahe sind und die ich nur einmal alle paar Monate treffe, misgendern mich nie und nehmen meine Pronomen-Info hin, als würde ich ihnen erzählen, ich sei vegetarisch oder freiberuflich.

er

Ich versuche, mich nicht für die Verunsicherung verantwortlich zu fühlen, die mein Pronomen und mein Trans-Sein bei anderen auslöst. Ich bin nicht zuständig, aber die Fragen schwirren herum, die Neugier, das Bedürfnis, sich auch irgendwie zum Thema zu äußern. An manchen Tagen kann ich die Schönheit darin sehen, wenn Leute mir sagen, trans sei doch völlig okay. Ich höre, dass sie ein Wohlwollen und eine Friedfertigkeit ausdrücken wollen, ich lese es so: ich bin dir gut gesonnen. An anderen Tagen höre ich darin unendliche Arroganz, ich bin genervt, wütend über die Tatsache, dass ich nie auf die Idee komme, einer Cis-Person zu sagen: cis sein ist doch auch völlig okay. So ist das System nicht angelegt, und ich frage mich, ob ich nicht bei jedem solchen Satz ausrasten sollte, Leute zur Rede stellen, widersprechen.

Schweigen

Wie gerne würde ich mich manchmal in den Erzählungen wiederfinden, die es über Trans-Leute gibt. Von den falschen Körpern und der Krise, die nach der Transition vorbei ist. Ich stelle es mir erleichternd vor. Ich könnte einfach auf Geschichten zurück greifen, die es schon gibt. Ich könnte mein eigenes Trans-Sein als Projekt begreifen, das sich planen, angehen und abschließen lässt. Aber für mich hängt mein Trans-Sein dann doch mit der Frage nach Zweigeschlechtlichkeit zusammen, irgendwas stimmt daran für mich nicht, in Gender steckt für mich mehr Gewalt als Spiel, oder Lust, oder Ausdruck.

er

Etwas unfreiwillig habe ich mir ein großes Wissen über die Rolle von Zwei- und Cisgeschlechtlichkeit angeeignet. Ich versuche dieses Wissen mit anderen Formen von Wissen zusammenzubringen: mein Körper, der mir zu verstehen gibt, wann eine Situation überfordernd, eine Frage zu intim, eine Berührung ungewollt ist. Ich vergleiche eigene Erfahrungen mit Erfahrungen, über die ich lese oder die ich erzählt bekomme, und versuche daraus eine Klarheit zu bekommen.

er

Je weiter ich mich in meine Transition hinein bewege, desto mehr stelle ich mir die Frage, wie ich mein Leben als Trans-Person gestalten kann, ohne mich an der cisgeschlechtlich strukturierten Gesellschaft zu orientieren.

Je mehr ich mich mit Geschlechterverhältnissen beschäftige, desto mehr frage ich mich, wie ich mir Zusammenleben oder Selbstausdruck vorstellen kann, ohne mich auf Geschlecht als grundlegende Kategorie zu beziehen.

Je öfter ich mich mit anderen über die zweigeschlechtliche Ordnung austausche, desto mehr Schmerz, Wut, Verzweiflung nehme ich wahr, aber auch Kraft, Stolz, Kreativität, Verbundenheit.

Frauchen

Wenn ich auf der Straße misgendert werde, ist mein Trick gerade, das nicht als Aussage über mich zu nehmen, sondern als Aussage über die Person, die mich geschlechtlich einliest. Ich weiß, dass Cis-Sein nicht die Wahrheit ist, obwohl es manchmal so wirkt und sehr viel dafür getan wird, um diesen Eindruck aufrecht zu erhalten.



Kartenspiel

Ika Elvau

du glaubst
das leben ist wie ein Kartenspiel.
Und die Karten auf deiner Hand
die hast du nicht ausgesucht
aber du kannst sie auch nicht ändern

und die regeln stehen fest
weil sie in irgendwelchen über zweitausend Jahre alten Spielanleitungen stehen.

Aber in meiner Welt
können Karten getauscht
und geändert
und regeln erneuert
oder gebrochen werden

und vielleicht
fällt mir das leichter

weil ich nicht Bube oder Dame
sondern Joker bin



Chamäleon

Ika Elvau

Eine Kollegin auf der Arbeit hat sich heute vor mir als lesbisch geoutet. Und es hat mich irgendwie ziemlich gefreut.
Sie hat mir erzählt, dass an ihren freien Tagen – ihre Freundin zu Besuch kommt.
Später dann – ging es darum wer wann frei bekommt –
und es wurde argumentiert xy habe ja Kinder –
da müsse Rücksicht genommen werden
und ich habe bemerkt wie die Kollegin kurz davor war zu sagen – ja – aber was ist mit meine r ...
und dann doch gestockt hat und sich wohl nicht vor allen outen wollte.

Da habe ich mich gefragt – wie das funktioniert –
was das in mir ist
und ob das anderen auch so geht –
dass der eine Kollege selbstverständlich – no homo – zu mir sagt
ich also als hetero durchgehe
und sie irgendwas in mir sieht – erkannt – hat – was auch queer ist, was vertrauen gibt sich zu outen – obwohl sie es vor anderen nicht macht.

Und dann denke ich daran – dass noch in Köln –
ich am öftesten gefragt wurde –
wo ich herkomme –
von Leuten, die selber danach erzählt haben, von woher sie selber oder ihre Familie migriert sind.

Und daran – dass es, noch als Frau gelesen – manchmal grade die etwas macho mäßigen Typen waren – mit denen ich das – was allgemein männlich genannt wird – ausleben konnte. – die schon vor einem trans* outing – eine Männlichkeit in mir erkannt haben

und ich denke – irgendwie ist das auch cool
und ich bin etwas beeindruckt
wie ich das schaffe – oder geschafft habe –

für die queeren – offensichtlich queer zu sein
und für die heteros – hetero

von weißen – oft als weiß – gelesen werden
und von p.o.c – oft als p.o.c. gelesen zu werden
für meine Mutter – immer noch Tochter zu sein
und für meinen Vater – schon immer Sohn

und ich denke – viele Menschen sehen – in anderen – was sie sehen wollen –
und was sie kennen

aber es gibt eben auch die anderen Beispiele –
davon erzählen ja die meisten Geschichten hier –
dass Leute genau das in mir sehen – vor allem anderen –
was ihnen unbekannt vorkommt –

das macht diese unterschiedlichen blicke aber manchmal auch ganz schön verwirrend
–

Das ist dann als würde ich immer wieder in meine Stammkneipe gehen,
aber manchmal plötzlich gefragt werden, was ich hier denn zu suchen habe
und auch wenn ich dann beim nächsten mal – wieder in ruhe mein Bier in der Stamm-
kneipe trinken kann und keiner was fragt
fühlt es sich nie mehr wieder –
so zu hause – oder geborgen an.
Und ich weiß nie – wann ich plötzlich doch wieder nicht eingeladen bin.

und ich frage mich auch – ist es wirklich nur der blick – der Leute, der das alles macht
dieses – mich unterschiedlich einsortieren?
oder vielleicht – auch irgendwie –
ein teil von mir – der zumindest unterbewusst – diesen Blick ahnt – und gelernt hat –
dass Menschen mögen was ihnen ähnlich ist
und dann versucht sich – je nach dem – wer guckt –
an den blick anzupassen.

und dann fühl ich mich – wie ein Chamäleon –
das gelernt hat
die Farbe der Umgebung anzunehmen
zur Tarnung

und manchmal werd ich dann aus Frust darüber
weil es anstrengend ist – zum anti Chamäleon
wenn ich mich zu lange blau gefärbt habe
weil der Hintergrund blau war
und ich merke – aber ich hab ja noch andere Farben
dann kann ich aus Protest auch mal rosa werden
manchmal versuche ich auch, grün zu sein – und es wird nur türkis
weil noch so viel blau von davor übrig ist

manchmal ist das alles eine gute Strategie
und hilft
manchmal ist es auch ganz schön anstrengend
und ich frage mich –
hat ein Chamäleon eigentlich – auch Urlaub – vom Farben wechseln?

manchmal ist das auch falsch und anmaßend
wird Leuten
und Erfahrungen
und mir
nicht gerecht
und ich hab lang gebraucht das zu verstehen –

aber ich muss das noch üben
und lernen
dass es auch ok – oder besser sein kann

die Farbe zu behalten – auch wenn
der Hintergrund sich ändert.

Cis Hetero Propaganda

Ika Elvau

Es gibt also Menschen, die Angst haben, wenn auch Inter* und trans in den Medien auftauchen –
ist dies sofort – das ende ihrer cis-heterosexualiät
meine Güte mit so viel angst käme ich ja gar nicht aus dem Haus.
Wegen der ganzen cis – hetero – Propaganda überall.

Vielleicht braucht es da echt mal – ein Gesetz dagegen.
alle Hollywoodfilme wären sofort verboten –
weil sie queeren Kindern vorspielen
dass es nur cis-hetersosexuelles Glück gibt.

Selbst die ausnahmen wo doch queere Menschen auftauchen –
würden von dem Gesetz verboten werden – ich meine –
eine Ermutigung zum queer sein kann mensch in filmen wie brokeback mountain oder boys don't cry –
ja irgendwie auch nicht wirklich finden.
Also doch zu hetero. Also weg damit

als Serien gäbe es queer as folk und the L-world in Dauerschleife und vielleicht noch hier und da zwei drei andere ausnahmen
und dann bald ganz neue Serien – überall – spannende – traurige – glückliche – wütende – liebende
Inter* und Trans* Hauptpersonen – die nicht – nur – sondern auch Inter und Trans sind.

nein im ernst –
es fühlen sich also Leute in ihrem hetero sein gestört – wenn es auch sichtbar queere Menschen gibt?
Du willst also eine Welt wo alle genauso sind wie du?
Das findest du schön und einfach und bequem?

Wie toll für dich
und ich kann es sogar – irgendwie
irgendwo – fast verstehen –
weil ich das manchmal auch gern hätte –
eine Welt – wo alle sind

wie ich
Nur – die gibt es nicht.
Und – tut mir leid – dich da zu ent – täuschen

aber auch deine Welt
in der alle sind – wie du.

Ist eigentlich – nicht real
sondern nur ein immer schlechter, retouchiertes Familienfoto
wo alle lächeln
aber wer genauer hinsieht
erkennt trotzdem sehr schnell – was eigentlich alles nicht passt



Ika Elvau

Das Wetter wird grau und meine Nase rot. Es ist Zeit zum Arzt zu gehen.
Frau Laschevsky bitte –
ich stehe auf – will gerade anfangen von meinen Halsschmerzen zu erzählen,
da guckt er mich an und meint:
Also hier steht ja Frau Laschevsky aber also Sie sind ja Herr Laschevsky – oder?
Ich erkläre, ja ich bin Herr Laschevsky, aber ich bin intersex und trans und naja die Karte ist noch weiblich aber ich nehme jetzt Testosteron.
Betretenes Schweigen.
Ich frage mich, ob ich jetzt zu viel erzählt habe.
Ob ich seine Privatsphäre gestört habe durch meine Identität.
Weil dann die heterosexuelle Matrix etwas ver–rückt wird.
Tut mir leid.

Nur – andererseits – wenn ich das nicht tue – kann es auch kompliziert werden.
Bei einem anderen Arzt lief das nämlich so:
nachdem der Arzt wollte, dass ich bitte mein Shirt ausziehe –
habe ich kurz gezögert.
Und mich dann spontan für eine:
das ist eine Schauspielübung – ich tue so – als wäre mir das egal – Haltung –

entschieden und mich ausgezogen.
Es gibt darauf ein längeres Schweigen und dann kommt die vorsichtige Frage, ob meine Brust denn schon mal wer untersucht habe –
ich habe dann kurz und knapp gesagt – ich bin trans. Die ist schon ok so.

Worauf er verwirrt meinte: achso – ja aber also Sie wirken ja schon eher männlich also wann leben Sie das dann aus?
Jetzt bin ich auch verwirrt und sage: naja – jetzt. Ich bin trans-mann.
Da hatte er es dann verstanden .
Aber wollte leider direkt auch noch wissen ob ich denn dann auf Männer oder Frauen stehe.
Er wurde plötzlich sehr neugierig und wohl auch etwas begeistert mal „so jemanden“, also mich, in echt zu treffen.
Zum Schluss hat er mir fröhlich dazu gratuliert, dass mensch ja so gar nichts merkt.
Er wäre ja nie drauf gekommen, dass ich wirklich trans bin –
dann könne ich das doch auch auf Arbeit super verstecken –
was wohl ein Kompliment sein und mir Mut machen – sollte.

Vielleicht hätte ich antworten sollen: Ich wäre auch nie darauf gekommen, dass Sie echt Arzt sind, so sehr wie Sie sich für mein Privatleben interessieren. Also wow. Sie können Ihre Professionalität wirklich gut verstecken.



Selbstbeschreibungen

Kalle

Kalle ist Teil des Workshop-Kollektivs life‘s a beach und bietet dort Workshops zu Self-Care im Aktivismus, Trans*verbündetenschaft und -empowerment machtkritischer, queer_feministischer Perspektive an. Why verortet sich u.A. als weiß, nicht-heterosexuell, ableisiert, mittelschichts-sozialisiert und nicht-binär trans*. Kalle hat einen Uni-Abschluss als Politische_r Psycholog_in, möchte sich aber im Moment lieber jenseits des akademischen Umfelds mit Anti-Diskriminierungsarbeit beschäftigen. Aktuell lebt Kalle in Berlin.

Helena

Helena hat immer danach gesucht wie sie sein soll als Mann. Vor ein paar Jahren kam es ihr deutlicher denn je ins eigene körperliche und psychische Erleben, dass sie weiblich ist. Ihr wurde schlagartig bewusst, dass sie es ja ist die trans* ist. Ab diesem Zeitpunkt ging es ihr in ihrem Sein noch viel selbstverständlicher als vorher. Sie wurde als Person noch mal klarer. In ihrer beruflichen sozialen Arbeit kann sie ihr Wissen und Fühlen über trans* sein glücklicherweise einbringen. Beruflich lebt sie weiterhin weitgehend so, dass andere sie androgyn lesen. Ihre Freund*innen lesen sie weiblich und das ist das grosse Glück, richtig verstanden zu werden.

flo*

flo* ist ein* Sprach- und Klangkünstler*, dier vor ein paar Jahren festgestellt hat, dass xieses Geschlecht irgendwie abhanden gekommen oder nie vorhanden gewesen ist. Seitdem lebt flo* auf dem Papier als Frau, im beruflichen Zusammenhängen oft als Mann und im wahren Leben einfach nur als flo*. Den Hürdenlauf durch das Regelwerk der Krankenkasse bewältigte flo* erhobenen Hauptes, um sich im eigenen Körper einzurichten. Dem staatlichen System das Recht auf Selbstbestimmung abzuringen, erscheint noch schwieriger, aber nicht unmöglich. Um an der zwangsgendernden Welt nicht krank zu werden, sucht flo* Zuflucht in der Stille und im Lauschen.

Isa

Ich bin Isa, ich bin eine binär Trans*weibliche person ende 20 ich lebe in berlin und bin so sehr akademisch interessiert, dass ich versuche meine zeit an der uni so lang wie möglich zu gestalten (soziale arbeit). Ich bin weiß, able bodied und habe schwierigkeiten mich klassisitisch zuzuordnen (was vermutlich heißt, dass ich mittelschichts background mit abstiegsängsten hab ...). Öhm joa ich hab nen ziemlichen knall und lass mich deswegen manchmal phatologisieren. Ich schreibe gerne und hab auch immerhin schon einmal geld gekriegt um 3 meiner Texte auf einer bühne vorzulesen.

Kim

Ich bin verantwortlich für den Dienstags-Club im Sonntagsclub Berlin, den Abend für Trans* und Freund*innen, sowie verschiedene anderweitige Angebote im Sonntagsclub. Davor habe ich etwa die Hanse-Intersex-Trans*-Tagung in Hamburg mitorganisiert, meine Dissertation zum „Geschlechtersonderwissen von Expert_innen für Inter*- und Trans*themen" geschrieben oder Inputvorträge etwa zu „Diskriminierungserfahrungen von Trans* in Community" auf der Fachtagung „Que(e)r denken: Herausforderungen in der Antidiskriminierungsarbeit für LGBT-Personen in Deutschland" der Antidiskriminierungsstelle in Berlin gehalten.

K* Stern

K* Stern ist Heilpraktiker*in für (Körper)Psychotherapie mit eigener Praxis für Einzelpersonen und Paare/Polybeziehungen in Hamburg. K* arbeitete mehrere Jahre als Trans*beratung im Magnus-Hirschfeld-Centrum Hamburg und für Trans*Recht e.V. in Bremen. K*s Themenschwerpunkte sind Trans*, Körper, Beziehung und Sexualität. K* bietet Workshops und Seminare für trans* Menschen, An- und Zugehörige und Gruppen sowie Supervision und Fortbildungen für Fachkräfte. Mehr Informationen und aktuelle Veröffentlichungen unter praxis-kstern.de

Lydo*

Lydo* ist nicht-binär und lebt in Köln. Es hat Philosophie studiert und befasst sich in diesem Kontext hauptsächlich mit dem Thema identitätsbezogener sozialer Gerechtigkeit. Es zieht viel Motivation und Stärke aus dem Kontakt mit lieben Menschen aus der queeren Community.

Alexander Hahne

Alexander Hahne arbeitet im Bereich sexuelle Bildung. Alexander ist zudem Medizinischer Fitnesstrainer mit langjähriger Erfahrung und Fortbildung in Tanz und kreativen Ausdrucksformen (u.a. Ballett, New Dance, Kontaktimprovisation, Butoh, Body-Mind-Centering, Kickboxen, Mixed-Martial-Arts, Playfight_Queerfight). Er interessiert sich in seiner Arbeit hauptsächlich dafür Menschen zu empowern und mit kreativen, körperlichen Methoden ihr eigenes Selbst wahrzunehmen. www.alexanderhahne.com

Mika

Ich bin Mika. Durch Trans*-Aktivismus in lokalen, regionalen und bundesweiten Zusammenhängen (und perspektivisch gerne auch darüber hinaus) pleniere ich gegen cisbinärnormierende Praktiken und Strukturen, was zwischenzeitlich leider zeitlich mit der Empowermentstrategie „Sport" kollidiert.

Nello

Kurz noch zu mir: ich bin 32, lebe in Berlin. Ich bin in Österreich aufgewachsen. Ich bin weiß und habe einen akademischen Hintergrund. Ich schreibe immer wieder für verschiedene Zeitschriften und gebe Workshops für kreatives Schreiben. Ich werde nicht behindert. Ich verorte mich als trans.

Nic

Nic da Wig definiert sich als agender und entscheidet sich, seinen Drag-King-Namen benutzend, in diesem Info-Text über seine Person für das Pronomen „er". Nic lebt mit seiner Partnerin in Köln. Hin und wieder schreibt er – früher sehr fleißig für das Drag-King-Blatt „Die Krone und ich", dann auch für „out!", die Zeitschrift des Jugendnetzwerks Lambda e.V., und für die eigene Schreibtischschublade. Daneben blieb und bleibt noch Zeit fürs Partymachen (mit dem Kingdom of Cologne, dem Kölschen Drag-King-Trans-Netzwerk, dessen Gründungsmitglied Nic ist), für ehrenamtliches Wirken in der Kölner Suchthilfe e.V. und für einen Brötchenjob, der mit diesen Interessen nicht sehr viel zu tun hat, aber trotzdem Spaß macht, meistens jedenfalls.

Kala_ Denis

Kala_ Denis beschreibt sich als queer femme* und verwendet das Pronomen sie* oder geschlechtsneutrale Pronomen. Kala_s Denken ist inspiriert von Autor*innen wie Donna Haraway oder Judith Butler und they forscht zum Thema queere Elternschaft. Außerdem ist Kala_ in queeren, linken Kontexten engagiert. Sie* liebt Vanilleeis und ärgert sich jedes Mal, wenn doch etwas anderes in der Waffel steckt, weil Kala_ etwas total Verrücktes tun wollte. Außerdem mag Kala_ Katzen und ist am liebsten zu Fuß unterwegs – sehr zum Leidwesen von their friends mit Fahrrädern.

Ika Elvau

Ika Elvau beteiligt sich künstlerisch und aktivistisch an der Schaffung einer Queertopia, einer Gesellschaft ohne (Geschlechter-)Hierarchien

Jespa

Ich arbeite in der queeren Jugendarbeit und seit mehr als 15 Jahren in der politischen Bildungsarbeit. Trans*aktivismus bildet für mich einen wichtigen Teil davon. Meine Neugier hat mich ausser zu einem Philosophie-Studium auch schon an viele Orte auf diesem Planeten gebracht und dabei sehr viele tolle Leute kennenlernen lassen. Ich verorte mich u.a. als depressiv, gender_queer, weiß, prekrarisiert, aber auch als künstlerisch aktiv, optimistisch und pragmatisch.

Merit

Ich berate im rubicon zu geschlechtlicher Selbstbestimmung. Neben meinem Studium der Sozialarbeit habe ich eine Ausbildung in angewandter kontemplativer Psychologie. Ich bin schon lange transaktivistisch unterwegs und freue mich über die positiven Entwicklungen der letzten Jahre. Ich verorte mich u.A. als weiß, gender queer, abelisiert, jedoch mit einem Hang zur Melancholie und nicht akademisch aufgewachsen.


rubicon.
lesbisch, schwul, queer